

Inhalt

Das Phänomen Resilienz	5
▪ Was es heißt resilient zu sein	6
▪ Warum einige Menschen widerstandsfähiger als andere sind	9
▪ Die Resilienzfaktoren	18
▪ Die Krise als Lehrmeister	20
▪ Resilienz entwickelt sich ein Leben lang	26
Resilienz als Wirtschaftsfaktor	29
▪ Unternehmen im Wandel	30
▪ Überleben in der VUCA-Welt	31
▪ Widerstandsfähig in turbulenten Zeiten	35
▪ Starke Mitarbeiter – starke Unternehmen	43
Resilienter werden	47
▪ Flexibilität und Beweglichkeit fördert die Widerstandskraft	48
▪ Neues aus der Forschung	49
▪ Mit Sicherheit stark durch Krisen	58
▪ Drei Säulen für mehr Sicherheit	66

Acht Faktoren, die stark machen	85
▪ Der Resilienz-Zirkel	86
▪ Optimismus und positive Selbsteinschätzung	89
▪ Akzeptanz und Realitätsbezug	91
▪ Lösungsorientierung und Kreativität	93
▪ Selbstregulation und Selbstfürsorge	95
▪ Selbstverantwortung und Entschlossenheit	97
▪ Beziehungen, Netzwerke und Vorbilder	99
▪ Zukunftsgestaltung und Visionsentwicklung	101
▪ Improvisationsvermögen	103
Und Ihre Resilienz?	107
▪ Wie steht es um die Resilienz Ihres Unternehmens?	108
▪ Wie steht es um Ihre persönliche Resilienz?	113
▪ Übungen zur Resilienzförderung	119
▪ Stichwortverzeichnis	123