
Inhalt

| | |
|---|----------|
| Einführung | 9 |
| | |
| Unser Anliegen | 10 |
| | |
| Resilienz – ein Kompetenzbündel, um Komplexität zu meistern | 21 |
| | |
| Eigenschaften eines resilienten Menschen | 22 |
| Den Begriff Gesundheit genauer betrachten | 24 |
| Organisationale und persönliche Resilienz hängen eng zusammen | 25 |
| Fundierte Resilienzförderung braucht ganzheitliches Verständnis und Vorgehen | 27 |
| | |
| Zur psychosozialen Lage in Deutschland | 29 |
| | |
| Resilienz macht zukunftsfähig | 40 |
| | |
| Resilienz als Wettbewerbsvorteil | 40 |
| Unternehmen und Mitarbeiter widerstandsfähig machen | 41 |
| Die Zukunft bewusst gestalten | 43 |

— **Teil 01 Der Mensch: ein vielschichtiges Wesen
mit schlummernden Potenzialen** 45

Bestandsaufnahme 46

Ständige Veränderung und Arbeitsverdichtung
fordern jeden Menschen heraus 46

Berufliche Belastungen haben viele Gesichter 49

Das Privatleben ist viel komplexer geworden 54

Probleme haben meist vielfältige Ursachen 55

Resiliente Menschen entwickeln ihre Denk-,
Gefühls- und Handlungsmuster weiter 60

Resilienz als Vertrauen – Vertrauen ins Leben 65

Intuition als Resilienzkompetenz 70

Resilienzentwicklung ist Persönlichkeitsentwicklung 76

Mut fassen und neue Wege gehen 76

Die Entwicklung von Resilienz setzt auf drei Ebenen an 79

Die praktische Umsetzung ist das Wichtigste 86

Das innere Gleichgewicht herstellen 87

Die Wirkung eines solchen Trainings
lässt sich beschreiben 89

Erfülltes Arbeiten 95

Glück und Wohlbefinden 97

| | |
|---|-----|
| — Teil 02 Unternehmen: Erfolg hängt von sachlichen und menschlichen Faktoren ab | 99 |
| Eine erste spannende Studie zum Thema Führung, Gesundheit und Resilienz | 100 |
| Warum es überlebenswichtig ist, eine Kultur der Achtsamkeit zu entwickeln | 104 |
| Führende brauchen eine gezielte Schulung | 106 |
| Resiliente Verhaltensweisen im Unternehmensalltag | 118 |
| Häufig gestellte Fragen | 122 |
| Manche Unternehmen sind »von Natur aus« resilient | 125 |
| Kulturelle Resilienz | 132 |
| Das wertorientierte Unternehmen | 140 |
| Das lebendige Unternehmen | 149 |
| <hr/> | |
| — Teil 03 Die Gesellschaft: komplex zusammengesetzt, verlangt sie nach neuen Antworten | 153 |
| Das psychosoziale System der Gier | 154 |
| Die Krise unseres Bewusstseins | 159 |
| Wettbewerb der Unternehmensphilosophien | 161 |
| Die Kunst des Wirtschaftens | 165 |
| Eine neue Ethik | 170 |
| Unternehmer, Kunden und Kapitalgeber | 173 |

| | |
|--|------------|
| Resilienz als Erfordernis für eine nachhaltige Entwicklung | 177 |
| Wirtschaft und Zivilgesellschaft | 180 |
| Resilienz stößt gesellschaftliche Dialoge an | 181 |
| Inspiration zu kommunalen Resilienznetzen | 189 |
| Gesellschaftliche Resilienz als gesellschaftliches Glück | 191 |
| Ausklang | 193 |
| Präsenz und Offenheit | |
| Persönlicher Abschluss von Sylvia Kéré Wellensiek | 194 |
| Der Weg des Lebens | |
| Persönlicher Abschluss von Joachim Galuska | 198 |
| Literatur | 205 |



Info



Beispiel



Übung



Checkliste