

Inhalt

Vorwort	10
Die sieben Kapitel des Buches im Überblick	12
Einleitung	14

Kapitel 1: Ziele - Sich selbst mit Zielen bei Laune halten 21

Das Haus der Arbeitsfähigkeit	22
Sich selbst und andere mit Zielen führen	24
SMART – So formulieren Sie Ziele, wie Sie Ihr bewusster Verstand mag	26
Nicht schon wieder etwas Neues!	28
Das Tagliamento-Modell	30
Sinn erleben – Start with WHY!	32
Der Weg zum Glück	36
Glück – Henne oder Ei?	38
Dem Glücklichen gehört die Welt!	42
Wann macht Arbeit glücklich? – Ziele zur Steigerung der Arbeitszufriedenheit	44
Check yourself! – Wann macht mich Arbeit glücklich?	50

Kapitel 2: Auf dem Prüfstand - Und wie steht's um mich? 55

Meine Motivationsbilanz	56
Den beruflichen Beanspruchungen gewachsen? – Arbeitsbewältigungsfähigkeit	58
Check yourself! – Arbeitsbewältigungsfähigkeit.	60
Resilienzcheck – Der Fragebogen	62
Wie resilient sind Sie? Die Auswertung	64
Zustandsbewertung wichtiger Lebensbereiche	66
Angst essen Seele auf	68
Angst vor der Arbeit – Komm deiner Angst auf die Spur	70
Antreiber im Kopf – Das Antreiber-Konzept aus der Transaktionsanalyse	74
Antreiber im Kopf	76
Das kannst Du Dir erlauben!	78

Der Riemann-Test	80
Erkenne Dich selbst! – Persönlichkeit im Riemann-Modell.	82
Konstruktive Gesprächsstrategien – Wie erreiche ich die verschiedenen Typen?	86

Kapitel 3: Ausgangspunkt – Von den Defiziten zu den Ressourcen 89

Stress – Burnout – Krise.	90
Der Burnout-Zyklus	92
Burnout: Gegenmaßnahmen, die den jeweiligen Stadien entsprechen . .	94
Stress-Polster	96
Sleep well	98
Wake up! Grübeln verursacht Stress.	100
Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können	102
Rahmenmodell Eigenverantwortung – Führungsverantwortung.	104
Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) [®]	106
Das Rubikon-Modell	108
Handlungswirksam formulierte Ziele	110
Methoden aus dem Zürcher Ressourcen Modell* – Bildwahl und Wunschelemente	112
Resilienz trainieren mit Ressourcenbildern	114
Methoden aus dem Zürcher Ressourcen Modell* – Der Ressourcenpool	116
Methoden aus dem Zürcher Ressourcenpool – Der Ideenkorb	118
Der Rubikon-Elchtest – Haupthindernis in der Zielrealisierung	120
Timeline: Wo stehe ich gerade – Wo will ich hin?	122

Kapitel 4: Der Weg – Wo setze ich am besten an? 125

Selbststeuerung – die Lebenserfolgsformel?	126
Leben im Reiz-Reaktions-Modus.	128
Oben bleiben – Mit der Delfin-Strategie gegen das Absacken	130
Wie halte ich mich auf Dauer bei Laune und Gesundheit? – Den Zauber des Anfangs bewahren	132
Veränderungen.	134
Zeitfresser und Störenfriede	136
Das Pareto-Prinzip	138

Prioritäten setzen – Die Eisenhower-Methode	140
Der innere Schweinehund – Ein Begleiter auf dem Weg vom Wunsch zum Ergebnis	142
Smart Work: Erfolge in angemessener Zeit	144
Brain @ Work – Intelligente Arbeitseinteilung: Wie man unter Druck gelassen bleibt	146
Kapitel 5: Resilienz - Konstruktiv mit Krisen umgehen ..	149
Resilienz – „Seelische Wetterfestigkeit“	150
Die sieben Resilienzfaktoren	152
Achtsamkeit – Selbstwahrnehmung	154
Akzeptanz – Die Realität umarmen	156
Realistischer Optimismus	158
Selbstwirksamkeitsüberzeugung	160
Selbstregulation, Emotionssteuerung, Impulskontrolle	162
Empathische Netzwerkorientierung	164
Zukunftsorientierte Lösungsszenarien	166
AVEM – Verhaltensmuster und Erlebnisqualität im Schnellcheck	168
Die vier Muster von Erleben und Verhalten am Arbeitsplatz	170
Die Siegrist-Waage in Balance halten	172
Salutogenese	174
Flourish – Wie Menschen aufblühen	176
Krank oder glücklich im Beruf – An wem liegt es?	178
Resilienz im Team – eine tragfähige Teambasis bauen	180
Resilienz im Team – gemeinsam situationselastisch agieren	182
Diversity Management zur Resilienzförderung in Organisationen	184
Mischwald statt Monokultur – Wirtschaftlichkeitsbetrachtungen zu Diversity Management	186
Länger im Beruf – Was ist anders?	188

Kapitel 6: Für Trainerinnen und Trainer -

Angebote zum Nachmachen..... 191

Wähle deine Einstellung – Fish!	192
Das Menschenbild von X und Y.	194
Problemsprache und Lösungssprache.	196
Seminar-design – Konzept für eine dreitägige Veranstaltung	198
Seminar-design – „Kreative Lebensplanung“	200
ZRM®-Trainingsablauf	202

Kapitel 7: Für Führungskräfte und Unternehmen -

Mit Business-Resilienz für stürmische Zeiten gerüstet. 205

Führung in Balance	206
Grundregeln resilienzorientierter Führung.	208
Business-Resilienz	212
Anerkennungsgespräch – Wertschätzung macht die Arbeit schöner!	214
Resilienzförderung in Notfallsituationen	216
Wachstumsphasen und Wachstumskrisen einer Organisation	218
Typische Phasen einer Krise	220
Road to Resilience – Von der Macht der kleinen Schritte.	222
Vier Schritte, um Resilienz aufzubauen	224
Das persolog®-Verhaltensprofil mit den DISG-Verhaltensdimensionen.	226
Klassisches Führungsverhalten nach D, I, S und G	228
Persönlichkeit und Führung.	230
„Agil“ braucht Selbststeuerung und einen neuen Führungsansatz	232
Agile Rolle(n) für Führung.	234
Zeit- und Selbstmanagement am Arbeitsplatz	238
Freizeitverhalten von D, I, S und G	240
SCARF-Modell	242
Nichts motiviert mehr als der Erfolg! – Das Zweifaktoren-Modell.	244
Kleine Anleitung zum Herzinfarkt – Wann psychische Belastungen krank machen	246
Tandem-Coaching.	248
Archetypisches Lebenspanorama	250
Ein neues Team übernehmen.	256

Emotionen kontrollieren – Wer Menschen führen will, muss seine Gefühle im Griff haben	258
Kick-off – Leinen los und Start in die Umsetzung!	260
Das Autorenteam	262
Literaturverzeichnis	265
Stichwortverzeichnis	273