

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Zum Gebrauch des Buches	15

01

Resilienz – Widerstandskraft und Flexibilität in Zeiten ständigen Wandels

Woher stammt der Begriff »Resilienz«?	18
Bestandsaufnahme: Wie steht es um unsere psychosoziale Gesundheit?	25
Stress als Sprungbrett in ein neues Bewusstsein	31
Die Bedeutung von Resilienz für unsere Gesellschaft	37
Warum Gesundheit das Wirtschaftswachstum bestimmt (Erik Händler)	42
Die Bedeutung von Resilienz für Unternehmen und ihre Mitarbeiter	52
Das H.B.T. Human Balance Training – eine integrale Arbeitsmethode	58
Ein ganzheitliches Verständnis von Menschen und Organisationen	60
Die Sprengkraft von Achtsamkeit und Bewusstheit	68
Meine persönlichen Erfahrungen mit innerer Stärke	77
Das Besondere des H.B.T.-Resilienz-Trainings	81

02

Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz

Aufbauende Trainingsstufen	88
Grundregel: Transparente Übungsaufbauten und achtsame Prozesssteuerung	91
Spielregeln in der Gruppenarbeit	95
Evaluation eines Resilienz-Trainings	98
Innehalten – die Kunst der kleinen Pause	105
Standortbestimmung und Rollenklärung	112
Das Energiefass füllen	117
Den Lebensrucksack entlasten	122
Den inneren Antreiber ausbalancieren	130
Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen	137
Konflikte aktiv angehen	143

Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume	151
Halt im Netzwerk.....	154
Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe.....	159

03

Die umfassende Ausbildung organisationaler Resilienz

Was zeichnet ein resilientes Unternehmen aus?	164
Vernetzte Maßnahmen	172
Genauere Standortbestimmung mit der Geschäftsführung	177
Projekt- und Kommunikationsplanerstellung	187
Gezieltes Resilienz-Training der Führungskräfte	192
Systematisches Einzelcoaching von »Schlüsselpersonen«.....	196
Resilienz-Training der Mitarbeiter.....	199
Stärkung der Teams und Schnittstellen	200
Konfliktklärung zur Verminderung von Reibungsverlusten.....	204
Ausbildung eines internen Resilienz-Beraters, der den Trainingstransfer begleitet	209
Rückenwind im betrieblichen Alltag (Reinhard Feichter).....	211
Überprüfung und Weiterentwicklung von Strukturen	229
Erfolge feiern, Resilienz für das Employer Branding nutzen.....	233

04

Die besondere Position der Führungskraft

Resilienz-Training für Führende	238
Klarheit in den Werten.....	242
Führung ereignet sich durch Beziehung.....	246
Gute Führung braucht Zeit	254
Umgang mit persönlichen Grenzen	258
Angemessene Begleitung von überlasteten Mitarbeitern.....	263
Entscheidungsstärke in schwierigen Situationen	267

05**Das Zusammenspiel im Team und
an den Schnittstellen**

Resilienz-Training für Teams.....	276
Das feine Gleichgewicht von Belastungen und Ressourcen.....	279
Teamstärke nach innen und außen.....	285
Aktiver Umgang mit Konflikten.....	291
Geschwindigkeit und Flexibilität.....	295
Unnachgiebige Handlungskonsequenz.....	301

06**Burnout-Prävention und Gesundheitsmanagement**

Betriebliches Gesundheitsmanagement neu interpretieren	310
Ganzheitliches Gesundheitsmanagement (Susanne Leithoff).....	314
Was ist Burnout? Anzeichen, Symptome, Behandlungsmethoden.....	332
Kosten und Nutzen betrieblicher Gesundheitsprävention	338
Resilienz und Demografie? (Rudolf Kast)	343
Konsequente Schulung der Führungskraft zum Erkennen und zum Umgang mit Burnout	352

07**Die Verantwortung der Geschäftsführung**

Was ist mir wirklich, wirklich wichtig?	358
Auch Geschäftsführer brauchen Spiegel.....	361
Die Entwicklung des Unternehmens aus verschiedenen Blickwinkeln vorantreiben	364
Wenige, authentische Werte konsequent verwirklichen	370
Glücklich führen oder mit Vertrauenskultur zu ganzheitlichem Unternehmenserfolg (Uwe Rotermund)	373
Resilienz ist ein Thema für die Unternehmensstrategie	383
Ausklang: Den Schlussstein setzen	386
Die Gastautoren	388
Literaturverzeichnis	390
Buchempfehlungen.....	394