



Ella Gabriele Amann

Resilienz

4. Auflage

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

Hinweis zum Urheberrecht:

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Bitte respektieren Sie die Rechte der Autorinnen und Autoren, indem sie keine ungenehmigten Kopien in Umlauf bringen.

Dafür vielen Dank!

Resilienz

Ella Gabriele Amann

4. Auflage

HAUFE.

Inhalt

Das Phänomen Resilienz	5
▪ Was es heißt resilient zu sein	6
▪ Warum einige Menschen widerstandsfähiger als andere sind	9
▪ Die Resilienzfaktoren	17
▪ Die Krise als Lehrmeister	19
▪ Resilienz entwickelt sich ein Leben lang	25
Resilienz als Wirtschaftsfaktor	27
▪ Unternehmen im Wandel	28
▪ Überleben in der VUCA-Welt	29
▪ Widerstandsfähig in turbulenten Zeiten	33
▪ Starke Mitarbeiter – starke Unternehmen	41
Resilienter werden	45
▪ Flexibilität und Beweglichkeit fördern die Widerstandskraft	46
▪ Neues aus der Forschung	47
▪ Mit Sicherheit stark durch Krisen	56
▪ Drei Säulen für mehr Sicherheit	64

Acht Kompetenzen, die stark machen	81
▪ Der Resilienz-Zirkel	82
▪ Optimismus und positive Selbsteinschätzung	85
▪ Akzeptanz und Realitätsbezug	87
▪ Lösungsorientierung und Kreativität	89
▪ Selbstregulation und Selbstfürsorge	91
▪ Selbstverantwortung und Gestaltungskraft	93
▪ Beziehungen, Netzwerke und Vorbilder	95
▪ Zukunftsgestaltung und Visionsentwicklung	97
▪ Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft	99
Und Ihre Resilienz?	103
▪ Wie steht es um die Resilienz Ihres Unternehmens?	104
▪ Wie steht es um Ihre persönliche Resilienz?	109
▪ Übungen zur Resilienzförderung	113
▪ Literatur	117
▪ Stichwortverzeichnis	119