

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Teil 1: Die Bedeutung von Resilienz und Gesundheit	13
1 Einleitung	14
1.1 Der persönliche Nutzen ausgebildeter Resilienz	14
1.2 Faktoren für ein resilientes Unternehmen	15
1.3 Drei Fundamente der Resilienz: Achtsamkeit, Optimismus und Selbstwirksamkeit	16
2 Gesundheit als Basis für erfolgreiches Arbeiten und ein erfülltes Leben	19
2.1 Arbeit – nur Belastung oder Quelle von Zufriedenheit?	19
2.2 Gesundheit und Selbstfürsorge	20
2.2.1 Erschöpfungsdepression und Burnout	21
2.2.2 Der Verlauf des Burnout-Überlastungssyndroms	22
3 Gesundheitsrisiko Stress – Volkskrankheit Nummer eins?	25
3.1 Der biologische Sinn des Stressmechanismus	25
3.2 Stress in der modernen Arbeitswelt	27
3.2.1 Gefangen im Stressreaktionszyklus	28
3.2.2 Die Stressampel (nach Gert Kaluza)	29
3.2.3 Reflexionsübung: So kommst du dem eigenen Stress auf die Spur	31
3.2.4 Selbstwirksamkeit der eigenen Gedanken bei Stress	32
3.2.5 Mit Achtsamkeit und Stressmanagement zur Resilienz	33
3.3 Drei Fundamente der Resilienz und ihre acht Säulen	35
3.3.1 Wirksame Veränderungen anstoßen	35
3.3.2 Der Nutzen von Achtsamkeit für die Resilienz	37
Teil 2: In zehn Trainingsschritten zur persönlichen Resilienz	39
4 Schritt 1: Innehalten und die eigenen Bedürfnisse erkennen	40
4.1 Schädliche Verhaltensmuster erkennen und brechen	40
4.2 Übung: So brichst du schädliche Verhaltensmuster	40
5 Schritt 2: Sich der Rollen im Beruf und im sozialen Umfeld bewusst sein	43
5.1 Reflexionsübung: Nur wenn du weißt, wo du stehst, kannst du klare Schritte setzen	43
5.2 Deine Rollen im Beruf und im sozialen Umfeld	43
5.2.1 Das Rollendiagramm: Dein Ist-Zustand	43
5.2.2 Das neue Wunschrollendiagramm: Dein Soll-Zustand	44

6	Schritt 3: Deinen Energiehaushalt pflegen	46
6.1	Wie voll sind deine Kraftreserven, dein persönlicher Akku?	46
6.2	Die vier Ebenen des menschlichen Wesens	46
6.3	Übung: Was gibt mir Kraft – was raubt mir Kraft?	47
6.4	Burnout-Prävention und Gesundheitsmanagement im Job	51
6.5	Das HILFE-Konzept – ein Leitfaden für Führungskräfte	52
6.5.1	Hinsehen	52
6.5.2	Initiative ergreifen	53
6.5.3	Leitungsfunktion wahrnehmen	53
6.5.4	Führungsverantwortung: Fördern und Fordern	53
6.5.5	Experten hinzuziehen	54
7	Schritt 4: Deine Biografie als Ressource nutzen	55
7.1	Lass alte Gewichte los und reise mit leichtem Gepäck	55
7.2	Übung: Den eigenen Lebensrucksack entlasten	56
7.3	So kann Versöhnung gelingen	60
8	Schritt 5: Deine inneren Antreiber ausbalancieren	61
8.1	Zähme deine inneren Antreiber – denn sie treiben dich ohne Sinn und Verstand	61
8.1.1	Reflexionsübung: Entdecke deine inneren Antreiber	61
8.1.2	Arbeitsbogen zu den inneren Antreibern	62
8.1.3	Auswertung zu den inneren Antreibern	64
8.2	Übung: Reflexion zu deinen Antreibern und Erlaubern	66
8.3	Hintergründe zu den inneren Antreibern	68
8.4	Abschließende Betrachtung der inneren Antreiber	70
8.5	So führst du deine inneren Antreiber nachhaltig	72
	Zwischenbilanz zu deinem Resilienztraining	78
9	Schritt 6: Grenzen setzen, achten und öffnen	79
9.1	Übung: Grenzen setzen. Grenzen achten. Grenzen öffnen	80
9.2	Übung: Grenzen setzen durch konstruktives Nein-Sagen	83
9.2.1	So lernst du in drei Schritten, stressfrei Nein zu sagen	84
9.3	Schlechte Nachrichten in drei Schritten professionell überbringen	87
9.3.1	Das Dreieck zum Überbringen schlechter Nachrichten	88
9.3.2	Übung am eigenen Praxisfall zum »Überbringen schlechter Nachrichten«	94
9.4	Übung: Ablehnen einer privaten Bitte oder Leistung	95
10	Schritt 7: Konflikte proaktiv angehen	96
10.1	Die Macht der Worte	96
10.1.1	Das Eisberg-Modell (Paul Watzlawick)	96
10.1.2	Die Bedeutung der WahrnehmungsfILTER	98

10.1.3	Die vier Seiten einer Nachricht (Friedemann Schulz von Thun)	99
10.1.4	Übung: Reflexion zum Hören und Verstehen	101
10.1.5	Das Beziehungsrohr und die eigene Opferhaltung	102
10.1.6	Das Appellohr und die Gefahr einer Burnout-Dynamik	102
10.2	Kränkungen und fehlende Wertschätzung am Arbeitsplatz	102
10.3	Sachlich, klar und menschlich wertschätzend kommunizieren	106
10.4	Die eigenen Sprachmuster erkennen	111
10.4.1	Die Transaktionsanalyse (nach Eric Berne)	111
10.4.2	Das Grundmodell der Transaktionsanalyse	111
10.4.3	Kommunikation durch die verschiedenen Ich-Zustände	116
10.4.4	Reflexionsübung: Der Egogramm-Check	121
10.4.5	Das Drama-Dreieck – psychologische Spiele am Arbeitsplatz	127
10.5	Die synergetische Power der Konfliktbewältigung	132
10.5.1	Reflexionsübung: Meine Einstellung zu Konflikten	132
10.5.2	Der Kreislauf der Konfliktbewältigung	133
10.5.3	Konfliktfähigkeit steigert die Innovationskraft eines Unternehmens	137
10.5.4	Persönliche Resilienz stärken durch Wertschätzung und positive Kritik	138
10.5.5	Eigenlob und Selbstwertschätzung	139
10.6	Kritische Situationen konstruktiv klären	140
10.6.1	Übung: Reflexion zu schwierigen Gesprächssituationen	140
10.6.2	Die »Sag es«-Formel – so sprichst du schwierige Situationen an	141
10.6.3	Übung: Sag es! – Jetzt bist du dran	143
10.7	Das Drei-Phasen-Modell der Konfliktaussprache (Friedrich Glasl)	143
10.7.1	So bereitest du eine Konfliktaussprache vor	143
10.7.2	Auf Augenhöhe die beste Lösung finden	146
10.7.3	Übung: Vorbereitung eines eigenen Praxisfalls	146
10.7.4	Gesprächsleitfaden für schwierige Gespräche	148
10.7.5	Übung: Das Konfliktgespräch am eigenen Fallbeispiel	155
	Zwischenbilanz zu deinem Resilienztraining	156
11	Schritt 8: Eigene Handlungsspielräume kennen und nutzen	157
11.1	Nutze kreativ alle Chancen, die sich dir bieten	157
11.2	Übung: Reflexion zu deinen Handlungsspielräumen	158
11.3	Beispiele aus der Seminarpraxis	160
12	Schritt 9: Starke Netzwerke pflegen	163
12.1	Übung: Reflexion zu deinem Netzwerk	164
12.2	Übung: Dein Netzwerkdiagramm	164
13	Schritt 10: Sich in der eigenen Kraft und Ruhe verankern	167
13.1	Die emotionalen Power-Ressourcen (nach Dirk Eilert)	167

13.2	Übung: Reflexion mit der Emotionszwiebel	168
13.3	Hierarchie emotionaler Ressourcen (nach Dirk Eilert)	169
13.4	Abschlussübung zur inneren Verankerung	173
Teil 3:	Resiliente Führung schafft Innovation in stürmischen Zeiten	175
14	Resiliente Führung und Veränderungsbereitschaft	176
14.1	In sieben Phasen durch die vier Räume der Veränderung	177
14.2	So gelingt der Umbruch leichter	179
14.3	Mit vier Lernstufen zum Team-Empowerment	180
14.4	So entwickelst du ein widerstandsfähiges und leistungsstarkes Team	182
14.5	Deine Rolle als resiliente Führungskraft	184
15	Die moderne Arbeitswelt verlangt nach agiler Führung	186
15.1	Die Megatrends der modernen Arbeitswelt	186
15.2	Die Prinzipien der agilen Führung	187
15.3	Was hat agile Führung mit Resilienz zu tun?	188
15.3.1	Agile Führung und Resilienz	189
15.3.2	Acht agile Führungsmethoden	191
15.4	Mit resilientem Mindset auf zu neuen Ufern	192
Anhang	194
	Fazit und Kernsätze aus den Übungen	194
	In sieben Schritten den Erlauber leben lernen	196
	Kraftvolle Meditationen	199
	Kurzmeditation: Herz-Hirn-Harmonie (nach Gregg Braden)	199
	Tägliche Übung mit den Power-Ressourcen (nach Dirk Eilert)	200
	Quellen- und Literaturverzeichnis	201
	Abbildungsverzeichnis	205
	Stichwortverzeichnis	207
	Der Autor	210