

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 Händeler)	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.-Resilienztrainings	81



02 **Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz**

Aufbauende Trainingsstufen	88
Grundregel: Transparente Übungsaufbauten und achtsame Prozesssteuerung ...	91
Spielregeln in der Gruppenarbeit	95
Evaluation eines Resilienztrainings	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

6 Inhaltsverzeichnis

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
Genaue Standortbestimmung mit der Geschäftsführung	177
Projekt- und Kommunikationsplanerstellung	187
Gezieltes Resilienztraining der Führungskräfte	192
Systematisches Einzelcoaching von »Schlüsselpersonen«	196
Resilienztraining der Mitarbeiter	199
Stärkung der Teams und Schnittstellen	200
Konfliktklärung zur Verminderung von Reibungsverlusten	204
Ausbildung eines internen Resilienzberaters, 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

Resilienztraining 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**

Resilienztraining 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
Neue Produkte zum Thema Resilienz.....	388
Die Gastautoren	390
Literaturverzeichnis	392
Buchempfehlungen.....	396