

---

# Inhalt

---

<b>Einführung</b>	<b>9</b>
.....	.....
Unser Anliegen	10
.....	.....
Resilienz – ein Kompetenzbündel, um Komplexität zu meistern	21
.....	.....
Eigenschaften eines resilienten Menschen	22
Den Begriff Gesundheit genauer betrachten	24
Organisationale und persönliche Resilienz hängen eng zusammen	25
Fundierte Resilienzförderung braucht ganzheitliches Verständnis und Vorgehen	27
.....	.....
Zur psychosozialen Lage in Deutschland	29
.....	.....
Resilienz macht zukunftsfähig	40
.....	.....
Resilienz als Wettbewerbsvorteil	40
Unternehmen und Mitarbeiter widerstandsfähig machen	41
Die Zukunft bewusst gestalten	43

---

— **Teil 01 Der Mensch: ein vielschichtiges Wesen  
mit schlummernden Potenzialen** 45

---

Bestandsaufnahme 46

---

Ständige Veränderung und Arbeitsverdichtung  
fordern jeden Menschen heraus 46

Berufliche Belastungen haben viele Gesichter 49

Das Privatleben ist viel komplexer geworden 54

Probleme haben meist vielfältige Ursachen 55

Resiliente Menschen entwickeln ihre Denk-,  
Gefühls- und Handlungsmuster weiter 60

---

Resilienz als Vertrauen – Vertrauen ins Leben 65

---

Intuition als Resilienzkompetenz 70

---

Resilienzentwicklung ist Persönlichkeitsentwicklung 76

---

Mut fassen und neue Wege gehen 76

Die Entwicklung von Resilienz setzt auf drei Ebenen an 79

Die praktische Umsetzung ist das Wichtigste 86

Das innere Gleichgewicht herstellen 87

Die Wirkung eines solchen Trainings  
lässt sich beschreiben 89

---

Erfülltes Arbeiten 95

---

Glück und Wohlbefinden 97

---

— <b>Teil 02 Unternehmen: Erfolg hängt von sachlichen und menschlichen Faktoren ab</b>	99
.....	
Eine erste spannende Studie zum Thema Führung, Gesundheit und Resilienz	100
.....	
Warum es überlebenswichtig ist, eine Kultur der Achtsamkeit zu entwickeln	104
.....	
Führende brauchen eine gezielte Schulung	106
.....	
Resiliente Verhaltensweisen im Unternehmensalltag	118
.....	
Häufig gestellte Fragen	122
Manche Unternehmen sind »von Natur aus« resilient	125
Kulturelle Resilienz	132
Das wertorientierte Unternehmen	140
Das lebendige Unternehmen	149
.....	
— <b>Teil 03 Die Gesellschaft: komplex zusammengesetzt, verlangt sie nach neuen Antworten</b>	153
.....	
Das psychosoziale System der Gier	154
.....	
Die Krise unseres Bewusstseins	159
Wettbewerb der Unternehmensphilosophien	161
.....	
Die Kunst des Wirtschaftens	165
.....	
Eine neue Ethik	170
Unternehmer, Kunden und Kapitalgeber	173

Resilienz als Erfordernis für eine nachhaltige Entwicklung	177
Wirtschaft und Zivilgesellschaft	180
Resilienz stößt gesellschaftliche Dialoge an	181
Inspiration zu kommunalen Resilienznetzen	189
Gesellschaftliche Resilienz als gesellschaftliches Glück	191
<b>Ausklang</b>	<b>193</b>
Präsenz und Offenheit	
Persönlicher Abschluss von Sylvia Kéré Wellensiek	194
Der Weg des Lebens	
Persönlicher Abschluss von Joachim Galuska	198
<b>Literatur</b>	<b>205</b>

-  Info
-  Beispiel
-  Übung
-  Checkliste