

# Inhalt

Einführung .....	9
Kurzanleitung für die Nutzung dieses Buches .....	19
<b>TEIL I: RESILIENZ VERSTEHEN .....</b>	<b>23</b>
<b>1. Die Einzelperson: individuelle Resilienz verstehen .....</b>	<b>25</b>
1.1 Risiko- und Schutzfaktoren für Resilienz: vom Risiko-Management zur Kompetenz .....	25
1.2 Resilienz definieren: eine Herausforderung .....	26
1.3 Resilienz: individuelle Merkmale .....	29
1.5 Messung individueller Resilienz .....	56
<b>2. Einzelperson und Situation: individuelle Resilienz im beruflichen Kontext .....</b>	<b>63</b>
2.1 Belastungen am Arbeitsplatz .....	63
2.2 Ursachen von Belastungen und Quellen der Unterstützung .....	64
2.3 Das FFM-Modell im Spannungsfeld von Belastung und Unterstützung ....	75
2.4 Das Green Accounts Team: ein Beispiel für individuelle Unterschiede .....	78
2.5 Implikationen für die Entwicklung von Resilienz am Arbeitsplatz .....	88
<b>3. Stärkung von Resilienz im Laufe der Jahre: von einer Abhilfemaßnahme zur Leistungssteigerung .....</b>	<b>89</b>
3.1 Unterstützung bei Verlust des Arbeitsplatzes und Programme zur Wiedereingliederung in den Job .....	89
3.2 Karrierefaktor Resilienz .....	91
3.3 Stress und Stressmanagement in Organisationen .....	92
3.4 Neues Interesse an der Entwicklung individueller Resilienz .....	97
3.5 Wohlbefinden am Arbeitsplatz – Implikationen für die Stärkung von Resilienz .....	98
3.6 Der Blick in die Zukunft: Stärkung der Resilienz im Rahmen umfassenderer Interventionen .....	100
3.7 Aktiver Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz .....	105
3.8 Stellenwert von Maßnahmen zur Stärkung der Resilienz .....	109

<b>TEIL II: RESILIENZ STÄRKEN</b> .....	111
<b>4. Methoden zur Stärkung der eigenen Resilienz</b> .....	113
4.1 Die Herausforderung annehmen .....	114
4.2 Der persönliche Ausgangspunkt .....	115
4.3 Herangehensweise Nummer 1: die richtige Sichtweise .....	117
4.4 Herangehensweise Nummer 2: positive Emotionen verstärken .....	129
<b>5. Was der Einzelne tun kann: Stärkung der vier personengebundenen Resilienz-Ressourcen</b> .....	135
5.1 Zuversicht .....	136
5.2 Sozialer Rückhalt .....	143
5.3 Anpassungsfähigkeit .....	148
5.4 Zielgerichtetheit und das Streben nach Sinn .....	157
<b>6. Organisatorischer Ansatz: der Einzelne bei der Arbeit</b> .....	165
6.1 Maßnahmen zur Stärkung von Resilienz auf individueller Ebene .....	165
6.2 Die Stärkung von Resilienz fördern: Welche Möglichkeiten gibt es? .....	166
6.3 Persönlichkeitsentwicklung für Führungskräfte .....	168
6.4 Beschäftigte in ihrer Entwicklung unterstützen .....	176
<b>7. Interventionen in der Organisation: die Situation am Arbeitsplatz</b> .....	185
7.1 Mit Belastung und Unterstützung am Arbeitsplatz umgehen .....	185
7.2 Stärkenbasierter Führungsstil .....	195
7.3 Vorgesetzte als Vorbilder für Wohlbefinden und Resilienz .....	198
7.4 Strategische organisationsübergreifende Maßnahmen .....	201
<b>TEIL III: DIE ZUKUNFT VON RESILIENZ UND IHR BEITRAG ZU UNTERNEHMENSZIELEN</b> .....	213
<b>8. Stärkung von Resilienz: die Bedeutung für den Arbeitgeber</b> .....	215
8.1 Unser Ziel mit diesem Buch .....	215
8.2 Wie verbreitet ist Resilienz? .....	216
8.3 Beobachtungen bezüglich der Resilienz-Entwicklung .....	217
8.4 Was wir vom US Army Resilienz-Programm lernen können .....	218
8.5 Praxisbeispiele für Resilienz-Stärkung in Organisationen .....	220
8.6 Die Zukunft von Resilienz in Organisationen .....	226

<b>ANHANG</b> .....	229
I. Einen individuellen Resilienz-Plan erstellen .....	231
II. Wichtige Themen für die Stärkung von Resilienz .....	237
Anmerkungen .....	239
Personen- und Sachwortverzeichnis .....	251