

Inhalt

9 I Resilienz im Alltag

- 11 Resilienz – ein neues Modewort?
- 13 Normale Beanspruchung – Die neue Welt der VUCA
- 20 Resilienz lernt man nicht im Wellness-Hotel
- 22 [*Raketentalarm*]
- 23 Levines Konzept der somatischen Erfahrung
- 25 »Scharfer« und »weiter« Resilienzbe­griff
- 27 Individuelle und systemische Resilienz
- 28 Resilienz – eine billige Verschiebung von Verantwortung auf den Bürger?
- 32 [*Kollektive Traumata*]

35 II Resilienzpraxis mit dem Resilienzquadrat

- 36 **Resilienzfaktor I: Externe Ressourcen**
- 36 Social Support
- 37 | Übungen
- 39 Natur als Resilienzfaktor
- 39 [*Mit Kinhin Natur erleben*]
- 41 **Resilienzfaktor II: Die Körper-Geist-Verbindung**
- 41 Embodiment
- 45 [*Yoga oder Krafttraining*]
- 46 Empathie macht Beziehungen möglich
- 48 | Übungen
- 49 **Resilienzfaktor III: Sinngestaltung**
- 50 [*Seit 2000 Jahren die gleiche Sinnfrage*]

- 57 **Resilienzfaktor IV: Interne Ressourcen**
- 57 Mut zeigen und Vermeidung vermeiden
- 58 Selbstwirksamkeit in Beziehungen
- 59 Konsistent das Erleben konstruieren
- 60 [*Das »Heilige Land«*
- 61 Gewohnheiten aufgeben
- 62 Realismus
- 64 Eigenverantwortung
- 65 Improvisationsfähigkeit, Spiel, Spaß und Humor
- 66 [*Im Bunker in Ofakim*
- 68 Mit den Ambivalenzen des Lebens umgehen –
Glücksrezepte
- 70 | Übungen zu internen Ressourcen

73 **III Sieben praktische Schritte zur Resilienz**

- 74 Notwendige Begleitung auf dem Weg
- 75 **Schritt 1: Das Leben zu erkennen ist erste Priorität**
- 81 | Übungen zur inneren Wahrnehmung
- 82 **Schritt 2: Resilienz durch Meditation
und Achtsamkeit unterstützen**
- 87 Wie geht Meditation praktisch? – Einige Kernpunkte
- 88 Was Meditation nicht ist – Einige Mythen
- 88 Was ähnelt der Meditation?
- 89 [*Den Tag mit Meditation beginnen*
- 91 Hausherr oder Hausmeister
- 92 **Schritt 3: Emotionsregulation und Embodiment**
- 92 Kognitive Verhaltenstherapie und Imagery Rescripting
- 93 Levines Somatic Experience
- 94 Energetische Psychotherapie
- 96 Advanced Integrative Therapy
- 98 Introvision
- 100 Neuroimagination
- 101 **Schritt 4: Resilienz durch Leben im Spannungsgebiet**

- 101 *[Jerusalem im Juli 2014*
- 104 *[Wie fängt eine große Spannungssituation langsam an?*
- 105 **Schritt 5: Gefühle ausfühlen und Skriptarbeit**
- 109 **Schritt 6: Muster läutern**
- 109 Antreibermuster
- 111 Antreiber beschreiben das Wie des Weges
- 112 Die fünf meist-benannten Antreiber
- 116 Wie ist die Korrekturrichtung für die Antreiber?
- 118 Beraterische Hilfe, um Resilienz an die Stelle des Antreibers zu setzen
- 125 Die sechs neuen Antreiber
- 128 **Schritt 7: Dranbleiben**
-
- 131 **IV Organisationale Resilienz**
-
- 132 Systemische Perspektive
- 136 Resilienz in den Systemdynamiken
- 137 Systemstruktur – Aufmerksamkeit, Rollen und Beziehungen
- 140 Systemprozesse – Kommunikation, Problemlösung und Erfolg
- 141 Systembalancen – Gleichgewicht und Rekursivität
- 143 Systempulsation – äußere und innere Pulsation
- 147 Das 7-Schritte-Programm
- 148 Dialogische Organisationsentwicklung
- 151 Bedürfnisse in Veränderungsprozessen
- 152 Haltung und Kultur
- 153 Fünf Brüder – Unternehmerische Resilienz in der Praxis
-
- 157 **Abschluss und Ausblick**
-
- 159 **Literatur**