

# Der Resilienzplan

Pelletier

2025

ISBN 978-3-8006-7529-6

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei  
[beck-shop.de](https://beck-shop.de)

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](https://beck-shop.de) steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

[beck-shop.de](https://beck-shop.de) hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird [beck-shop.de](https://beck-shop.de) für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

DER  
**RESILIENZ**  
PLAN

  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG



**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

DER  
**RESILIENZ**  
PLAN

beck-shop.de

Ein strategischer Ansatz zur Optimierung Ihrer  
Arbeitsleistung und psychischen Gesundheit

MARIE-HÉLÈNE PELLETIER, PHD, MBA

Verlag Franz Vahlen München

Copyright © 2024 by Marie-Hélène Pelletier, PhD, MBA

Translated from the English language:

THE RESILIENCE PLAN: A STRATEGIC APPROACH TO OPTIMIZING  
YOUR WORK PERFORMANCE AND MENTAL HEALTH

First published by: Page Two Books

Translation by arrangement with Transatlantic Literary Agency Inc.

**vahlen.de**

ISBN Print 978 3 8006 7529 6

ISBN E-Book (ePDF) 978 3 8006 7530 2

ISBN E-Book (ePub) 978 3 8006 7685 9

© 2025 Verlag Franz Vahlen GmbH,

Wilhelmstr. 9, 80801 München

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH

Am Fliegerhorst 8, 99947 Bad Langensalza

Satz: Fotosatz Buck

Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen

Produktion: Sieveking Agentur, München

Umschlag: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie

Bildnachweis: © g0b – stock.adobe.com (modifiziert)



[vahlen.de/nachhaltig](https://vahlen.de/nachhaltig)

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier  
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.

Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses Werkes  
zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

*An alle Führungskräfte und Fachleute, gegenwärtige und zukünftige.  
Möge dieses Buch Ihnen Zeit sparen, damit Sie Ihr Berufs-  
und Privatleben noch mehr genießen können. Und möge Ihre Klinge  
noch schärfer werden, wenn Sie strategisch mit Ihrer  
Widerstandsfähigkeit umgehen.*

  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG



**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

---

# Inhalt

---

1	Sie sind fabelhaft und gefährdet .....	9
2	Weder Fels noch Wrack .....	29
3	Kognitives Verhaltens-Management für erschöpfte Fach- und Führungskräfte .....	43
4	Ressourcen, Anforderungen und Sie .....	63
5	Ihre Werte und Ihr Umfeld .....	77
6	Entwerfen Sie Ihren strategischen Resilienzplan .....	89
7	Umsetzung Ihres strategischen Resilienzplans .....	103
8	Wenn Sie eine Auszeit benötigen .....	119
9	Bauen Sie die Widerstandsfähigkeit Ihres Teams auf .....	133
	Schlusswort .....	149
	Danksagungen .....	153
	Anhang A: Tagesplaner für Ihre Resilienz .....	157
	Anhang B: Arbeitsblätter Ihres strategischen Resilienzplans .....	163
	Über die Autorin .....	169