

# Die Resilienz Revolution

Tamdjidi / Stephan / Rupprecht

2024

ISBN 978-3-8006-7360-5

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.

## Stichwortverzeichnis

### A

- Achtsame Selbstregulation 87
- Achtsamkeit 101
  - am Arbeitsplatz 105
  - ist mehr als Entspannung 110
  - Mechanismen 107
- Achtsamkeitspraxis
  - Bedeutung des Atems 110
- Allotase 45
- American Psychological Association 40
- Arbeit
  - das soziale Gefüge der 143
- Arbeitsplatz
  - Ruhezonen 175
- Aristoteles-Projekt 186
- Aufmerksamkeitsmanagement
  - unternehmensweites 174
- Autonomes Nervensystem (ANS) 44

### B

- Besprechungsfreie Zeiten 174
- Bore-out 59
- Burn-out 52, 59
  - die Bedeutung des Führungsstils 204
  - eines Teams 195

### C

- Circumplex-Modell der Emotionen 48

### D

- Deep Work 111
- Distress 45

### E

- Effizienzgewohnheiten 188
- E-Mail-Vereinbarungen 175
- Emotionale Intelligenz 186
  - im Team 195
- Emotionale Übertragung 145
  - Auswirkungen 146
- Emotionen
  - klassifizieren 48

- Entkopplung von Denken und

- Fühlen 103

- Erfolge feiern 176

- Erregung 44

- Erregungsgrad 48

- Erschöpfung 56

- Eustress 45

### F

- Feedback 176

- Flow-Zustand 111

- Fokuszeiten 174

- Führungskräfte

- die Bedeutung resilienter 202

- Resilienzintelligenz kultivieren 207

- und deren Bedeutung für die

- Unternehmenskultur 145

- Führungsstil

- und Burn-out-Werte der

- Mitarbeitenden 204

### G

- Gesunde Gewohnheiten 87

- Global Culture Report 176

- Google

- Aristoteles-Projekt 186

### H

- Herzratenvariabilität 112

- „Hikikomori“ 59

- Homeoffice 122

- Homöostase 45

- HSBC 116

### I

- Individuelles Resilienzscreening 224

- Interaktionsgewohnheiten 188

### J

- Joseon-Hölle 59

**K**

Konzentrationsschwierigkeiten 108

**L**

Landkarte unserer inneren Zustände 49

‘Lie Flat’-Generation 58

Lyubomirsky, Sonia 149

**M**

Maltz, Maxwell 132

Meetings

– positive Stimmung 175

**N**

Nervensystem

– autonomes 44, 140

– ist sozial 140

– parasympathisches 140

– sympathisches 141

Neurozeption 141, 142

Novartis 116

**O**

O.C. Tanner Institute 176

**P**

Parasympathisches Nervensystem 44

Physiologische Intelligenz 107

Polyvagal-Theorie 140

Porges, Stephen 140

Psychologische Sicherheit 143, 150

– im Team 186

**R**

Resilienz

– 10 Wege zum Aufbau von 40

– am Arbeitsplatz 34, 155

– Bedeutung 22

– betrifft jeden Einzelnen 39

– die Bedeutung von Achtsamkeit 102

– die häufigsten Missverständnisse 35

– die vier Bereiche der 51

– Führungskräfte 202

– Herausforderungen für Menschen mit geringer 94

– Herkunft 33

– Prozess zur Verbesserung der Team- 196

– und Unternehmenskultur 138

– Welche Fähigkeiten haben den größten Einfluss auf 81

Resilienzatterie 76

Resilienzfähigkeiten 64, 65, 69

– Aufbau organisationaler 168

– Dauer 130

– im Team 183

– in einem Prozess mit fünf Phasen erlernen 125

– Wirksamkeit 68, 80

Resilienzintelligenz

– bei Führungskräften 207

Resilienzkompetenzen 86

– Verteilung 92

Resilienzmodelle

– Schwächen 40

Resilienzprofile

– erstellen 86

Resilienzprozess von Awaris 38

Resilienzscreening 224, 225

Resilienzwert 76

Ripple Effect 145

Ruhezonen am Arbeitsplatz 175

**S**

SAP 116

Sapolsky, Robert 36

Schuldzuweisungen 176

Soziale Integration 87

Stress 45, 50

– als globales Phänomen 20

– anhaltender 34

– Auswirkungen von zu viel 25

– Goldilocks-Zone 166

– im Stressbereich feststecken 54

Stressbelastung 76  
Stressoren  
– hilfreiche Resilienzkompetenzen  
beim Umgang mit 90  
Sympathisches Nervensystem 44

## T

Team  
– Emotionsregulation im 194  
– psychologische Sicherheit im 186  
– Resilienzfähigkeiten im 184  
Teamgewohnheiten 191  
Teamleistung  
– und psychologische Sicherheit 150  
Teamresilienz  
– Prozess zur Verbesserung der 196  
Theory of Mind 139  
Toleranzfenster 55

## U

Überstimulation 56  
Unilever 116  
Unternehmenskultur 138  
– Einflussfaktoren 146

– und die Bedeutung von  
Führungskräften 145

## V

Valenz 46, 48

## W

Wertschätzung 176  
Wir-Resilienz 98, 143, 151  
– abteilungsspezifische Faktoren 179  
– aufbauen 168  
– Aufmerksamkeitsmanagement 174  
– Führung im Sinne einer 209  
Wohlbefinden am Arbeitsplatz 155  
– Krise 121  
World Happiness Report 149