

Resilienz – Kompetenz der Zukunft

Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit

Bearbeitet von
Sylvia Kéré Wellensiek, Joachim Galuska

1. Auflage 2014. Buch. 207 S. Gebunden
ISBN 978 3 407 36550 7
Format (B x L): 13,4 x 20,7 cm

[Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Besondere Pädagogik > Coaching, Training, Supervision](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

Einführung	9
.....
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

— Teil 02 Unternehmen: Erfolg hängt von sachlichen und menschlichen Faktoren ab	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
<hr/>	
— Teil 03 Die Gesellschaft: komplex zusammengesetzt, verlangt sie nach neuen Antworten	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
Ausklang	193
Präsenz und Offenheit	
Persönlicher Abschluss von Sylvia Kéré Wellensiek	194
Der Weg des Lebens	
Persönlicher Abschluss von Joachim Galuska	198
Literatur	205



Info



Beispiel



Übung



Checkliste