

Beck kompakt

Erfolgreich durch die Krise

Resilienz im Alltag

Bearbeitet von
Donata Gries

1. Auflage 2016. Buch. 128 S. Kartoniert
ISBN 978 3 406 66818 0
Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

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.

beck-shop.de
Erfolgreich durch die Krise
Resilienz im Alltag
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Donata Gries



C.H. BECK

So nutzen Sie dieses Buch

beck-shop.de

DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele und Übungen

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele und Übungen, die die Ausführungen illustrieren und vertiefen.

Merke

Die Merkekästen enthalten wertvolle Tipps.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung.

Inhalt

beck-shop.de

Die Fachbuchhandlung

Resilienz – stark für den Alltag	5
Resilienz verstehen	5
Resilienz testen	7
Faktoren der Resilienz	14
Resilienz individuell gestalten	14
Stabilität und Flexibilität	16
Selbstwirksamkeit und Depersonalisierung	26
Wachstum und Bescheidenheit	33
Soziale Integration und Individualität	41
Zusammenfassung	50
Erfolgreich aus der Krise	52
Die Krise als Teil des Lebens	52
Den Körper versorgen	58
Gesunde Ernährung	61
Die richtige Pause	64
Emotionale Gesundheit	68
Mentale Stärke	78
Gemeinsam Stärke finden	90
Wie Freundschaft weiterhilft	90
Zusammenfassung	94
Erste-Hilfe-Resilienz	97

Die Grenzen der Resilienz	99
Enge Zeitvorgaben – massiver Druck	100
Gleichgültigkeit und Ablehnung	103
Unklare Ausrichtung und Orientierungslosigkeit	109
Destruktive Kritik, negative Fehlerkultur	113
Unerreichbarkeit der Führung und mangelnde Kommunikation	119
Zusammenfassung	122
Resilient weiter	124
Literatur	125
Internetquellen	126
CD, MP3, DVD	127
Die Autorin	128