



## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort	6
Los geht's mit Ihrer Entdeckungsreise	8
<b>Warum Resilienz so wichtig ist</b>	<b>10</b>
Die nächsten Schritte auf dem Weg zu mehr Resilienz	15
Wie sich Resilienz-Kompetenz erfassen lässt	16
Das persolog® Resilienz-Modell	18
<b>Wo stehen Sie?</b>	<b>20</b>
Akzeptieren – Nehmen Sie sich selbst und das Leben an	28
Fühlen – Gehen Sie mit Ihren Gefühlen achtsam um	32
Orientieren – Finden Sie Orientierung und Unterstützung	36
Verstehen – Reflektieren Sie sich selbst und hinterfragen Sie Situationen	40
<b>Wie Sie die 4 Wege zu mehr Resilienz gehen</b>	<b>46</b>
Weg 1: Akzeptieren-Faktoren	50
Weg 2: Fühlen-Faktoren	68
Weg 3: Orientieren-Faktoren	80
Weg 4: Verstehen-Faktoren	98
Resilienz und Persönlichkeit	110
Resilienz in der Mitarbeiterführung	124
Resilienz in Teams	142
Resilienz in der Partnerschaft	152
Resilienz in der Erziehung	160
<b>Was setzen Sie um?</b>	
<b>Entwickeln Sie Ihre persönliche Veränderungsstrategie</b>	<b>174</b>
Literaturverzeichnis & Tipps zum Weiterlesen	186
Stichwortverzeichnis	188