



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Los geht's mit Ihrer Entdeckungsreise	8
Warum Resilienz so wichtig ist	10
Die nächsten Schritte auf dem Weg zu mehr Resilienz	15
Wie sich Resilienz-Kompetenz erfassen lässt	16
Das persolog® Resilienz-Modell	18
Wo stehen Sie?	20
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
Wie Sie die 4 Wege zu mehr Resilienz gehen	46
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
Was setzen Sie um?	
Entwickeln Sie Ihre persönliche Veränderungsstrategie	174
Literaturverzeichnis & Tipps zum Weiterlesen	186
Stichwortverzeichnis	188