

Inhalt

Vorwort 11

Prolog

Resilienz ist ...

Story
1 } Warum läuft es nicht einfach gut?! 16

1. Warum wir heute Resilienz brauchen

- Stress erschöpft das Herz 28
- Karrierewechsel gefährden das Herz 30

2. Was ist Resilienz?

- Resilienz ist 32
- Drei Eigenschaften resilienter Personen 33
- Resilienz ist eine psychologische Ressource, die allen zur Verfügung steht 34



3. Stärkung der Resilienz

- Drei Schritte zur Stärkung der Resilienz 36
- Herausforderungen nähren die Resilienz 38
- Übung stärkt die Resilienz 41

Teil 1

Negative Gefühle kontrollieren

Story
2

Ich verstehe, ich war einfach nur erschöpft 44

1. So widersteht man dem Einfluss negativer Gefühle

- Stress schwächt das Herz 60
- Gefühle lassen sich kontrollieren 61
- Behalte Gefühle nicht für dich 62

2. Negativ ist stärker als positiv

- Menschen neigen zum Grübeln 65
- Das positive und das negative Gehirn 67



- 3. **Hinter problematischen Verhaltensweisen verstecken sich Gefühle**
 - Der Mechanismus zwischen Emotionen und Verhalten 70
- 4. **Ärger und Sorge sind ansteckend**
 - Vorsicht vor emotionalen Vampiren 73
 - Gefühlsübertragung täglich nutzen 74
- 5. **Die positive Rolle negativer Emotionen**
 - Lerne den richtigen Umgang mit deinen Gefühlen 76
- 6. **Drei Methoden zur Kontrolle von Emotionen**
 - Beruhige dich mithilfe von Atemübungen 79
 - Benenne deine Emotionen 80
 - Lenke dich von negativen Gefühlen ab 83

Teil 2

Negative Annahmen eindämmen

- Story 3 } So lebst du in Frieden mit dem Annahmen-Hund 88

1. Was sind Annahmen

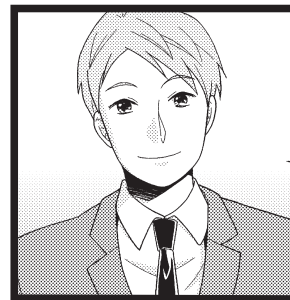
- Die Herzen der Menschen haben farbige Linsen 106
- Die Mechanismen zwischen Annahmen und Emotionen 107
- Lerne, deine Emotionen zu kontrollieren 109

2. So zähmt man vorgefasste Annahmen

- Die sieben Arten negativer Annahmen 110
- Der Rechthaber-Hund (Einstellung: »Du solltest«) 111
- Der Verlierer-Hund (Abwertende Einstellung) 113
- Der Schwarzseher-Hund (Pessimistische Einstellung) 115
- Der aufgebende Hund (Machtlose Einstellung) 117
- Der Rechtfertigungs-Hund (Selbstanklagende Einstellung) 118
- Der Kritik-Hund (Anklagende Einstellung) 120
- Der Apathie-Hund (Verantwortungslose Einstellung) 122
- Mache dir deine Annahmen bewusst 124

3. Drei Methoden zum Umgang mit Annahmen-Hunden

- Mit negativen Annahmen umgehen 126
- Verbanne den Annahmen-Hund 126
- Akzeptiere den Annahmen-Hund 127
- Zähme/trainiere den Annahmen-Hund 127



Teil 3

Soziale Unterstützung suchen

Story
4

Gibt es jemanden, der dir helfen kann? 132

1. Warum kannst du keine Hilfe in Anspruch nehmen?

- Äußere und innere Ursachen 156
- Die drei Merkmale von unkooperativen Arbeitsplätzen 157
- Annahmen können Beziehungen behindern 158

2. Hole dir soziale Unterstützung

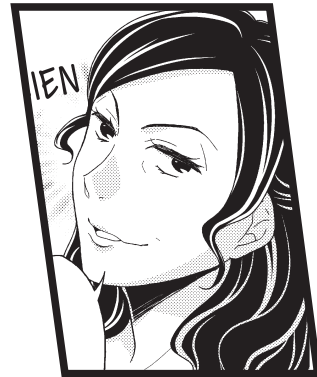
- Baue gute zwischenmenschliche Beziehungen auf 160
- Suche dir fünf Unterstützer 161

3. Organisationen mit hoher Resilienz

- Welche Anforderungen muss ein resilienter Arbeitsplatz erfüllen? 164

4. Vier Faktoren, die hochwertige Beziehungen ermöglichen

- Kooperation 166
- Respekt 167
- Vertrauen 168
- Freude und Positivität 169



Teil 4

Das Selbstvertrauen wiederherstellen

Story
5

Entwickle mehr Selbstvertrauen bei der Arbeit 172

1. Warum hast du kein Selbstvertrauen?

- Manche Menschen können keinen Schritt nach vorn tun, weil ihnen Selbstvertrauen fehlt 186
- Was geschieht, wenn du kein Selbstvertrauen mehr aufbringst? 187
- Gründe für mangelndes Selbstvertrauen 188

2. Psychologische Ressourcen zur Steigerung des Selbstvertrauens

- Steigerung der Selbstwirksamkeit 191
- Was ist Selbstwirksamkeit? 191
- Selbstwirksamkeit und Resilienz 192

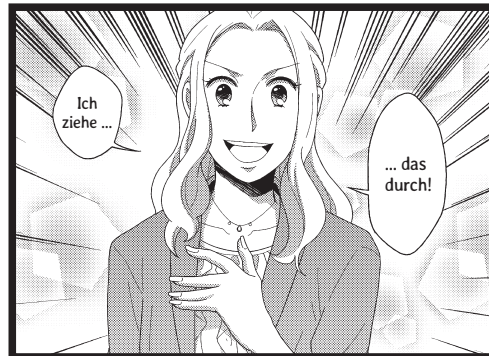


3. So steigerst du deine Selbstwirksamkeit

- Vier Quellen für den Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit 194
- Das brauchst du, um Leistungen mit Selbstwirksamkeit zu verknüpfen 195
- So solltest du mit Misserfolgen umgehen 197
- Sammle eine Reihe kleiner Leistungen 198
- Beispiele stärken das Selbstvertrauen 200
- Ermutigung schafft Selbstvertrauen 201
- Positive Denkweisen regen das Selbstvertrauen an 203
- »Orte«, die dir ein positives Gefühl geben 204
- Selbstwirksamkeit kann helfen 206

Teil 5

Setze deine Stärken bei der Arbeit richtig ein



Story
6

Was ist meine Stärke? 208

1. Stärken effektiv einsetzen und Resilienz erhöhen

- Was ist Stärke? 220
- Suche nicht nach Schwachpunkten, sondern nach Stärken 221
- Drei Möglichkeiten, die eigenen Stärken zu entdecken 221

2. Was ist eine lohnende Aufgabe?

- Definition von resilientem Arbeiten 224
- Drei Betrachtungsweisen von Arbeit 225
- Beginne mit dem nutzbringenden Einsatz deiner Stärken 227

Epilog

2 Jahre später 229

Schlussbemerkung 233

Verwendete Literatur 235

