

# 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 zählt 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

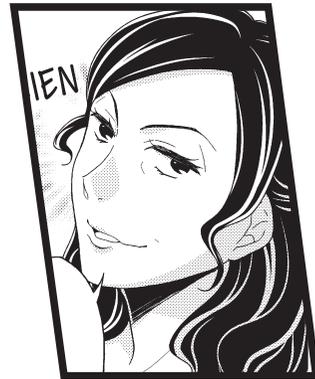
- Baue gute zwischenmenschliche Beziehungen auf ..... 160
- Suche dir fünf Unterstützer ..... 161

### 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

