

Einleitung 8

Mind Map 8

Vorwort 10

1 Resilienz als Wachstumschance 14

1.1 Die sieben Resilienzfaktoren 15

• Optimismus 15

• Akzeptanz 18

• Lösungsorientierung 20

• Selbstregulation 21

• Selbstverantwortung 23

• Netzwerkorientierung 25

• Zukunftsorientierung 27

1.2 Resilienzmodell von Viktor Frankl 31

1.3 Woran erkenne ich, wie resilient ich bin? 32

1.4 Wozu ist es gut, die eigene
Resilienz zu stärken? 34

2 Die eigene Resilienz als Führungskraft stärken 36

2.1 Methoden zum Faktor Optimismus 37

• Frederick: Aus einer Geschichte lernen 37

• Meine Stärken kennen und ausbauen 39

• Mein perfekter Ruhestand 44

• Die fünf Highlights meines Berufslebens 45

• Ritual: Gedankenübung für ein positives Gefühl 46

2.2	Methoden zum Faktor Akzeptanz.....	48
	• Meine Lebens-Werte und ich.....	48
	• Gewaltfreie Kommunikation:	52
	• Wertschätzende Kommunikation und Akzeptanz.....	52
	• Atempause	55
	• Kopfkino ade mit dem Body Scan.....	56
	• Mich nicht mehr ärgern.....	57
2.3	Methoden zum Faktor Lösungsorientierung.....	59
	• Lösungsalternativen finden mit der SWOT-Analyse	59
	• Die Perspektive wechseln mit Byron Katie.....	60
	• Ressourcen aufspüren: Mein Berufsleben auf dem Zeitstrahl....	62
	• Energie-Engel und Energie-Vampire.....	63
	• Die Wunderfrage: Ihre Intuition als Lösungs-Tool.....	64
2.4	Methoden zum Faktor Selbstregulation	66
	• Innere Antreiber: Was beeinflusst Ihr Handeln?	66
	• Glaubenssätze umkehren	69
	• Selbstgespräche ins Positive umkehren	71
	• Das 80/20-Prinzip: Effizienz statt Perfektion.....	73
	• Die Zeit im Griff haben mit der ALPEN-Methode	74
2.5	Methoden zum Faktor Selbstverantwortung.....	76
	• Neue Bedeutungszusammenhänge auftun mit der systemischen Denkweise	76
	• Stressverstärker eliminieren mit dem ABC-Modell	78
	• Naikan – Verantwortung für sich selbst entwickeln	81
	• Resilienz durch Flow-Erleben	82
	• Handlungsspielräume erkennen: Das Opfer-Gestalter-Modell ..	83
2.6	Methoden zum Faktor Netzwerkorientierung	85
	• Wie ist Ihr Beziehungsgeflecht? – Das soziale Atom.....	85
	• Beziehungen visualisieren mit dem Systembrett.....	86
	• Energetische Arbeit: Das Unterbewusstsein als Lösungshelfer ..	88
	• Netzwerk stärken	89
2.7	Methoden zum Faktor Zukunftsorientierung.....	90
	• Zielbilder entwickeln: Sollen – Wollen – Können	90
	• Ihr persönlicher Wachstumsbaum	91
	• Zeitmanagement: Küss den Frosch.....	93
	• Die künftige Wirkung von Entscheidungen abschätzen: Die 10-10-10-Methode	94
	• Kanban als One-Minute-to-do-List.....	95

3 Gesunde Mitarbeiterführung98

3.1	Wie entsteht Gesundheit?	99
3.2	Was tun für die Gesunderhaltung meiner Mitarbeitenden?	101
3.3	Handlungsleitlinien für typische Führungssituationen	104
	• Handlungsleitlinie: Feedback geben.....	111
	• Handlungsleitlinie: Fürsorgegespräch.....	113
	• Handlungsleitlinie: Konfliktmanagement.....	114
	• Handlungsleitlinie: Mobbing im eigenen Team	117
	• Handlungsleitlinie: Gerüchten im Team begegnen	119
	• Handlungsleitlinie: Kritikgespräch führen	120
	• Handlungsleitlinie: Hilfe bei psychisch erkrankten Mitarbeitenden am Arbeitsplatz	122
	• Handlungsleitlinie: Umgang mit schwierigen/sensiblen/ unsympathischen Mitarbeitenden.....	124
3.4.	Handlungsleitlinien für zwei herausfordernde Situationen ..	126
	• Handlungsleitlinie: Sexuelle Belästigung im Team.....	126
	• Handlungsleitlinie: Suchtprävention	129

4 Kollegiale Fallberatung132

4.1	Kommunikationsspiele erkennen und „drehen“	134
4.2	In 10 Schritten durch die Kollegiale Beratung	138
4.3	Nützliche Fragen für den kollegialen Beratungsprozess.....	141

Service.....142

- Stichwortverzeichnis