

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!



MINUTEN

Ulrich Siegrist
Martin Luitjens

Resilienz

GABAL

**Ulrich Siegrist
Martin Luitjens**

30 Minuten

Resilienz

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Umschlag und Layout:
die imprimatur, Hainburg; Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Friederike Mannsperger, GABAL Verlag GmbH
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2011 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

978-3-86936-263-2

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

| | |
|-----------------------------------------------|-----------|
| Vorwort | 6 |
| 1. Krisendynamik und Krisenbewältigung | 9 |
| Krisen und ihre Entstehung | 9 |
| Krisendynamik und Krisenstress | 15 |
| Krisen enthalten Aufgaben – und Chancen | 19 |
| 2. Das Resilienzkonzept | 25 |
| Eine neue Sichtweise | 26 |
| Ressourcen | 29 |
| Der Dialektikprozess | 32 |
| 3. Resilienzfaktoren | 39 |
| Eine stabile Persönlichkeit | 40 |
| Eine proaktive Grundhaltung | 47 |
| Ein förderliches Umfeld | 55 |
| Eine bewährte Strategie | 62 |
| 4. Resilienzförderung | 71 |
| Übungen für Krisenzeiten | 72 |
| Resilienz fördern – eine Anleitung | 78 |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Ihr Resilienzprofil | 84 |
| Fast Reader | 90 |
| Die Autoren | 94 |
| Weiterführende Literatur | 95 |
| Register | 96 |

Vorwort

Stehaufmännchen – sicher kennen Sie diese Spielzeugfiguren noch aus Ihrer Kindheit. Egal, wie sehr Sie versucht haben, die Männchen aus dem Gleichgewicht zu bringen: Der tiefe Schwerpunkt oder eine Rückholfeder haben sie schnell wieder auf die Beine gebracht. Wäre es nicht schön, eine solche Rückholfeder nicht nur im Spiel, sondern auch im realen Leben zu haben? Nach Rückschlägen und Misserfolgen nicht zerstört am Boden liegen zu bleiben, sondern aufzustehen und zuversichtlich und kraftvoll in die Zukunft zu gehen?

Die Psychologie nennt diese Fähigkeit, trotz widriger Bedingungen zu gedeihen, Resilienz. Resiliente Menschen verfügen über psychische und mentale Widerstandskraft. Krisen werden für sie nicht zu Stolpersteinen, sondern zu Wegmarken für eine positive Zukunft. Resilienz als soziale Fertigkeit ist aus dem Berufsleben nicht mehr wegzudenken und gewinnt besonders in Zeiten des Umbruchs an Bedeutung.

Machen wir uns nichts vor: Widrigkeiten wie der Verlust des Arbeitsplatzes, eine finanziell angespannte Situation, persönliche Angriffe, gesundheitliche Einschränkungen oder eine länger anhaltende Über-

beanspruchung lassen sich nicht immer vermeiden. Berufliche Belastungen hinterlassen ihre Spuren, Zeiten der Neuorientierung gehören dazu. Die Auswirkungen können niederdrückend und lähmend sein. Sie können aber auch dazu dienen, das Leben neu auszurichten. Dann schaffen sie neue Energie, Hoffnung und Mut.

Wenn Sie zu den Menschen gehören wollen, die Krisen unbeschadet überstehen und gestärkt aus ihnen hervorgehen, dann sollten Sie sich mit dem Konzept der Resilienz vertraut machen und Ihre innere Widerstandskraft trainieren.

Mit diesem Buch helfen wir Ihnen, Ihr eigenes Resilienzkonzept zu entdecken und weiterzuentwickeln. Dafür stehen zahlreiche Menschen Pate, die auf ihrem Lebensweg mit Härten und Krisen konfrontiert waren. Menschen, die dann aber die Verantwortung für ihr Leben nicht aus der Hand gegeben, sondern gerade in der Krise die Initiative für eine hoffnungsvolle Zukunft ergriffen haben und sich ihre berufliche und private Zufriedenheit nicht nehmen ließen. Lassen Sie sich inspirieren und treten Sie ein in den Kreis der Stehaufmensen!

Martin Luitjens, Ulrich Siegrist



30 MINUTEN

Was sind Krisen und wie entstehen sie?

Seite 9

Welche Dynamiken wirken in einer Krise?

Seite 15

Welche Aufgaben und Chancen liegen in einer Krise?

Seite 19