
Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zweiten Auflage	7
1 Einleitung	11
2 Resilienz — das Geheimnis von Erfolgsgeschichten	15
2.1 Erfolgreiche Personen zeigen, wie es geht	15
2.2 Erfolge — nicht nur für Prominente	23
3 Mit Resilienz akute Krisen meistern	27
3.1 Stellen Sie sich vor, es gibt eine Wirtschaftskrise, und alle handeln so, als gäbe es keine	27
3.2 Die Rolle der Erwartungen	28
3.3 Momentane Rückschläge managen und akute Krisen bewältigen	29
3.4 Den Krisenstress meistern	35
3.5 (Selbst-)Coaching von 😞 zu 😊	43
3.6 In fünf Schritten erfolgreich durch Rückschläge	60
4 Nach der Krise — Kraft für den Neustart sammeln	69
4.1 Die Krisenzeit nutzen	69
4.2 Mentale Kraft für neue Erfolge	73
4.3 Mit inneren Dialogen die mentale Kraft steuern	74
4.4 Mit inneren Bildern Erfolge programmieren	84
5 Resilienz aufbauen — das Krisen-Immunsystem stärken	93
5.1 Das Krisen-Immunsystem stärken	94
5.2 Schlüsselfaktor 1: Vertrauen Sie in die eigene Kompetenz	96
5.3 Schlüsselfaktor 2: Verlassen Sie die Opferrolle	110
5.4 Schlüsselfaktor 3: Suchen Sie sich gute Freunde	126
5.5 Schlüsselfaktor 4: Steigern Sie Ihre Wahrnehmungskompetenz	131
5.6 Schlüsselfaktor 5: Setzen Sie sich realistische Ziele	143
5.7 Schlüsselfaktor 6: Sorgen Sie für sich selbst	148
5.8 Resilienz — das Wichtigste im Überblick	155

6	Exkurs: Resiliente Unternehmen	157
6.1	Resilienz durch Fehlermanagement	157
6.2	Resilienz durch Veränderungsmanagement	158
6.3	Resilienz durch Flexibilität	160
7	Die eigene Zukunft gestalten	165
7.1	Motivation und innerer Antrieb	165
7.2	Lebensziele entwerfen	168
7.3	Herausforderungen annehmen und Erfolge ansteuern	172
	Verwendete und weiterführende Literatur	183
	Verzeichnis der Übungen und Arbeitsblätter	185
	Stichwortverzeichnis	187