

Buchplan *Resilienz Training*

Einleitung

- Wie wir uns gegenseitig ausbrennen – oder den Rücken stärken können
- Zum Gebrauch des Buches

I Resilienz – Widerstandskraft und Flexibilität in Zeiten ständigen Wandels

Woher stammt der Begriff „Resilienz“

- Bestandsaufnahme: Wie steht´s um unsere psychosoziale Gesundheit?
- Können Stress und Belastung zu einem Sprungbrett in ein neues Bewusstsein werden?
- Die Bedeutung von Resilienz für unsere Gesellschaft
- Gastbeitrag Erik Händeler: Warum Gesundheit das Wirtschaftswachstum bestimmt
- Die Bedeutung von Resilienz für Unternehmen und ihre Mitarbeiter
- Das H.B.T. Human Balance Training – eine integrale Arbeitsmethode
- Ein ganzheitliches Verständnis von Menschen und Organisationen
- Die Sprengkraft von Achtsamkeit und Bewusstheit
- Meine persönlichen Erfahrungen mit innerer Stärke
- Das Besondere des H.B.T. Resilienz Trainings

II Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz

- Aufbauende Trainingsstufen
- Grundregel: Transparente Übungsaufbauten und achtsame Prozesssteuerung
- Spielregeln in der Gruppenarbeit
- Evaluation eines Resilienz Trainings
- Innehalten – die Kunst der kleinen Pause
- Standortbestimmung und Rollenklärung

- Das Energiefass füllen
- Den Lebensrucksack entlasten
- Den inneren Antreiber ausbalancieren
- Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen
- Konflikte aktiv angehen
- Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
- Halt im Netzwerk
- Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe

III Die umfassende Ausbildung organisationaler Resilienz

- Was zeichnet ein resilientes Unternehmen aus
- Vernetzte Maßnahmen
- Genaue Standortbestimmung mit der Geschäftsführung
- Projekt- und Kommunikationsplanerstellung
- Gezieltes Resilienztraining der Führungskräfte
- Systematisches Einzelcoaching von „Schlüsselpersonen“
- Resilienzschulung der Mitarbeiter
- Stärkung der Teams und Schnittstellen
- Konfliktklärung zur Verminderung von Reibungsverlusten
- Ausbildung eines internen Resilienzberaters, der den Trainingstransfer begleitet
- Gastbeitrag Reinhard Feichter: Rückenwind im betrieblichen Alltag
- Überprüfung und Weiterentwicklung von Strukturen
- Erfolge feiern, Resilienz für das Employer Branding nutzen

IV Die besondere Position der Führungskraft

- Resilienz Training für Führende
- Führung ereignet sich durch Beziehung
- Gute Führung braucht Zeit
- Umgang mit persönlichen Grenzen
- Angemessene Begleitung von überlasteten Mitarbeitern
- Entscheidungsstärke in schwierigen Situationen

V Das Zusammenspiel im Team und an den Schnittstellen

- Resilienz Trainings für Teams
- Das feine Gleichgewicht von Belastungen und Ressourcen
- Teamstärke nach innen und außen
- Aktiver Umgang mit Konflikten
- Geschwindigkeit und Flexibilität
- Unnachgiebige Handlungskonsequenz

VI Burnout-Prävention und Gesundheitsmanagement

- Betriebliches Gesundheitsmanagement neu interpretieren
- Gastbeitrag Susanne Leithoff: Ganzheitliches Gesundheitsmanagement
- Was ist Burnout? Anzeichen, Symptome, Behandlungsmethoden
- Kosten und Nutzen betrieblicher Gesundheitsprävention
- Gastbeitrag Rudolf Kast: Resilienz und Demografie
- Konsequente Schulung der Führungskraft zum Erkennen und zum Umgang mit Burnout

VII Die Verantwortung der Geschäftsführung

- Was ist mit wirklich, wirklich wichtig?
- Auch Geschäftsführer brauchen Spiegel
- Die Entwicklung des Unternehmens aus verschiedenen Blickwinkeln vorantreiben
- Wenige, authentische Werte konsequent verwirklichen
- Gastbeitrag Uwe Rotermund: Glückliches Führen
- Resilienz ist ein Thema für die Unternehmensstrategie

Ausklang

Den Schlussstein setzen