

CARY L. COOPER, JILL FLINT-TAYLOR & MICHAEL PEARN

RESILIENZ ALS ERFOLGSFAKTOR

NACHHALTIGE STRATEGIEN FÜR DIE ARBEITSWELT

Übersetzt aus dem Englischen von
Friederike Moldenhauer

Junfermann Verlag
Paderborn
2017



Inhalt

Einführung	9
Kurzanleitung für die Nutzung dieses Buches	19
TEIL I: RESILIENZ VERSTEHEN	23
1. Die Einzelperson: individuelle Resilienz verstehen	25
1.1 Risiko- und Schutzfaktoren für Resilienz: vom Risiko-Management zur Kompetenz	25
1.2 Resilienz definieren: eine Herausforderung	26
1.3 Resilienz: individuelle Merkmale	29
1.5 Messung individueller Resilienz	56
2. Einzelperson und Situation: individuelle Resilienz im beruflichen Kontext	63
2.1 Belastungen am Arbeitsplatz	63
2.2 Ursachen von Belastungen und Quellen der Unterstützung	64
2.3 Das FFM-Modell im Spannungsfeld von Belastung und Unterstützung	75
2.4 Das Green Accounts Team: ein Beispiel für individuelle Unterschiede	78
2.5 Implikationen für die Entwicklung von Resilienz am Arbeitsplatz	88
3. Stärkung von Resilienz im Laufe der Jahre: von einer Abhilfemaßnahme zur Leistungssteigerung	89
3.1 Unterstützung bei Verlust des Arbeitsplatzes und Programme zur Wiedereingliederung in den Job	89
3.2 Karrierefaktor Resilienz	91
3.3 Stress und Stressmanagement in Organisationen	92
3.4 Neues Interesse an der Entwicklung individueller Resilienz	97
3.5 Wohlbefinden am Arbeitsplatz – Implikationen für die Stärkung von Resilienz	98
3.6 Der Blick in die Zukunft: Stärkung der Resilienz im Rahmen umfassenderer Interventionen	100
3.7 Aktiver Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz	105
3.8 Stellenwert von Maßnahmen zur Stärkung der Resilienz	109

TEIL II: RESILIENZ STÄRKEN	111
4. Methoden zur Stärkung der eigenen Resilienz	113
4.1 Die Herausforderung annehmen	114
4.2 Der persönliche Ausgangspunkt	115
4.3 Herangehensweise Nummer 1: die richtige Sichtweise	117
4.4 Herangehensweise Nummer 2: positive Emotionen verstärken	129
5. Was der Einzelne tun kann: Stärkung der vier personengebundenen Resilienz-Ressourcen	135
5.1 Zuversicht	136
5.2 Sozialer Rückhalt	143
5.3 Anpassungsfähigkeit	148
5.4 Zielgerichtetheit und das Streben nach Sinn	157
6. Organisatorischer Ansatz: der Einzelne bei der Arbeit	165
6.1 Maßnahmen zur Stärkung von Resilienz auf individueller Ebene	165
6.2 Die Stärkung von Resilienz fördern: Welche Möglichkeiten gibt es?	166
6.3 Persönlichkeitsentwicklung für Führungskräfte	168
6.4 Beschäftigte in ihrer Entwicklung unterstützen	176
7. Interventionen in der Organisation: die Situation am Arbeitsplatz	185
7.1 Mit Belastung und Unterstützung am Arbeitsplatz umgehen	185
7.2 Stärkenbasierter Führungsstil	195
7.3 Vorgesetzte als Vorbilder für Wohlbefinden und Resilienz	198
7.4 Strategische organisationsübergreifende Maßnahmen	201
TEIL III: DIE ZUKUNFT VON RESILIENZ UND IHR BEITRAG ZU UNTERNEHMENSZIELEN	213
8. Stärkung von Resilienz: die Bedeutung für den Arbeitgeber	215
8.1 Unser Ziel mit diesem Buch	215
8.2 Wie verbreitet ist Resilienz?	216
8.3 Beobachtungen bezüglich der Resilienz-Entwicklung	217
8.4 Was wir vom US Army Resilienz-Programm lernen können	218
8.5 Praxisbeispiele für Resilienz-Stärkung in Organisationen	220
8.6 Die Zukunft von Resilienz in Organisationen	226

ANHANG	229
I. Einen individuellen Resilienz-Plan erstellen	231
II. Wichtige Themen für die Stärkung von Resilienz	237
Anmerkungen	239
Personen- und Sachwortverzeichnis	251