

Sylvia Kéré Wellensiek

# Handbuch **Resilienztraining**

Widerstandskraft und Flexibilität für  
Unternehmen und Mitarbeiter

2. Auflage

Nach der Methode  
H.B.T. Human  
Balance Training

**BELTZ**

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	9
Zum Gebrauch des Buches .....	15



## # 01

### Resilienz – Widerstandskraft und Flexibilität in Zeiten ständigen Wandels

Woher stammt der Begriff »Resilienz«? .....	18
Bestandsaufnahme: Wie steht es um unsere psychosoziale Gesundheit? .....	25
Stress als Sprungbrett in ein neues Bewusstsein .....	31
Die Bedeutung von Resilienz für unsere Gesellschaft .....	37
Warum Gesundheit das Wirtschaftswachstum bestimmt (Erik Händeler) .....	42
Die Bedeutung von Resilienz für Unternehmen und ihre Mitarbeiter .....	52
Das H.B.T. Human Balance Training – eine integrale Arbeitsmethode .....	58
Ein ganzheitliches Verständnis von Menschen und Organisationen .....	60
Die Sprengkraft von Achtsamkeit und Bewusstheit .....	68
Meine persönlichen Erfahrungen mit innerer Stärke .....	77
Das Besondere des H.B.T.-Resilienztrainings .....	81

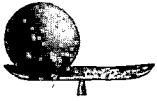


## # 02

### Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz

Aufbauende Trainingsstufen .....	88
Grundregel: Transparente Übungsaufbauten und achtsame Prozesssteuerung ...	91
Spielregeln in der Gruppenarbeit .....	95
Evaluation eines Resilienztrainings .....	98
Innehalten – die Kunst der kleinen Pause .....	105
Standortbestimmung und Rollenklärung .....	112
Das Energiefass füllen .....	117
Den Lebensrucksack entlasten .....	122
Den inneren Antreiber ausbalancieren .....	130
Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen .....	137
Konflikte aktiv angehen .....	143

Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume .....	151
Halt im Netzwerk .....	154
Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe .....	159



**# 03**

**Die umfassende Ausbildung organisationaler Resilienz**

Was zeichnet ein resilientes Unternehmen aus? .....	164
Vernetzte Maßnahmen .....	172
Genaue Standortbestimmung mit der Geschäftsführung .....	177
Projekt- und Kommunikationsplanerstellung .....	187
Gezieltes Resilienztraining der Führungskräfte .....	192
Systematisches Einzelcoaching von »Schlüsselpersonen« .....	196
Resilienztraining der Mitarbeiter .....	199
Stärkung der Teams und Schnittstellen .....	200
Konfliktklärung zur Verminderung von Reibungsverlusten .....	204
Ausbildung eines internen Resilienzberaters, der den Trainingstransfer begleitet .....	209
Rückenwind im betrieblichen Alltag (Reinhard Feichter) .....	211
Überprüfung und Weiterentwicklung von Strukturen .....	229
Erfolge feiern, Resilienz für das Employer Branding nutzen .....	233



**# 04**

**Die besondere Position der Führungskraft**

Resilienztraining für Führende .....	238
Klarheit in den Werten .....	242
Führung ereignet sich durch Beziehung .....	246
Gute Führung braucht Zeit .....	254
Umgang mit persönlichen Grenzen .....	258
Angemessene Begleitung von überlasteten Mitarbeitern .....	263
Entscheidungsstärke in schwierigen Situationen .....	267



## # 05

**Das Zusammenspiel im Team und an den Schnittstellen**

Resilienztraining für Teams .....	276
Das feine Gleichgewicht von Belastungen und Ressourcen .....	279
Teamstärke nach innen und außen .....	285
Aktiver Umgang mit Konflikten .....	291
Geschwindigkeit und Flexibilität .....	295
Unnachgiebige Handlungskonsequenz .....	301



## # 06

**Burnout-Prävention und Gesundheitsmanagement**

Betriebliches Gesundheitsmanagement neu interpretieren .....	310
Ganzheitliches Gesundheitsmanagement (Susanne Leithoff) .....	314
Was ist Burnout? Anzeichen, Symptome, Behandlungsmethoden .....	332
Kosten und Nutzen betrieblicher Gesundheitsprävention .....	338
Resilienz und Demografie? (Rudolf Kast) .....	343
Konsequente Schulung der Führungskraft zum Erkennen und zum Umgang mit Burnout .....	352



## # 07

**Die Verantwortung der Geschäftsführung**

Was ist mir wirklich, wirklich wichtig? .....	358
Auch Geschäftsführer brauchen Spiegel .....	361
Die Entwicklung des Unternehmens aus verschiedenen Blickwinkeln vorantreiben .....	364
Wenige, authentische Werte konsequent verwirklichen .....	370
Glücklich führen oder mit Vertrauenskultur zu ganzheitlichem Unternehmenserfolg (Uwe Rotermund) .....	373
Resilienz ist ein Thema für die Unternehmensstrategie .....	383
Ausklang: Den Schlussstein setzen .....	386
Neue Produkte zum Thema Resilienz.....	388
Die Gastautoren .....	390
Literaturverzeichnis .....	392
Buchempfehlungen.....	396