

Inhalt

Prolog 9

**Widerstandsfähigkeit entsteht
im Trotzdem 13**

Resilienz – unser Überlebensprogramm 13

Aktivieren Sie Ihre innere Kraft 16

Ein Sturm zieht auf 20

Handlungsbedarf erkennen 20

Selbstcheck: Wie stark ist der Bamboo in Ihnen? 24

Allen Stürmen standhalten 37

Souveräner Umgang mit der Krise 38

Merkmale des Bamboo-Strategen 39

Bamboo gibt uns tiefe Wurzeln 44

- 1. Wurzel: Akzeptanz – die Dinge annehmen, wie sie sind 44**

Die vier Phasen einer Veränderung 46

Übung: Gedanken-Check 50

- 2. Wurzel: Verbundenheit – in gutem Kontakt mit sich, anderen und der Welt 52**

Übung: Netzwerk-Check 58

Übung: Beziehungskonto 60

- 3. Wurzel: Positive innere Einstellung – das Gute wahrnehmen 64**

Übung: Die drei guten Dinge des Tages 78

Übung: Weckerexperiment 79

Bamboo stärkt unseren flexiblen Stamm 81

- 1. Ich-Stärker: Selbstbewusstsein – sich seiner selbst bewusst sein 81**

Übung: Die A-N-A-A-Formel 83

Übung: Die Potenzial-Pyramide 85

- 2. Ich-Stärker: Einem Leitstern folgen – sich auf eine Vision ausrichten 88**

Übung: Ihr 80. Geburtstag 96

Übung: Zielprogramm installieren 97

- 3. Ich-Stärker: Selbstliebe – es sich selbst wert sein 99**

Selbstwert-Check: Wie ausgeprägt ist Ihre Selbstliebe? 102

8 Tipps für mehr Selbstliebe 103

4. Ich-Stärker: Selbstsicherheit – sich selbst vertrauen 106

Selbstcheck: Wie steht es um Ihre Selbstsicherheit? 107

4 Tipps für mehr Selbstsicherheit 108

**Bamboo nährt uns durch
immergrüne Blätter 112**

**1. Energiespender: Handlungsspielräume nutzen –
sich auf das Machbare konzentrieren 112**

Übung: Handlungsspielräume erkennen
und ausdehnen 116

Übung: Berg in Schotter zerlegen 116

**2. Energiespender: Vitalität erhalten –
sich rüsten für den nächsten Sturm 119**

Übung: Die zwei Seiten einer Medaille 129

Übung: Den Geist durch Fragen lenken 130

**3. Energiespender: Durchsetzungsfähigkeit trainieren –
sich souverän behaupten 132**

Statusspiele: Das Gerangel um den Rang 133

11 Tipps für durchsetzungsstarkes Verhandeln 143

**4. Energiespender: Arbeitsumfeld gestalten –
das persönliche Wohlfühl-Biotop designen 153**

Übung: Aufgaben-Check 159

Übung: Kräftefeld-Analyse 162

Den Bamboo in Ihren Mitarbeitern wecken und stärken 165

**WARUM Sie den Bamboo Ihrer Mitarbeiter
stärken müssen 166**

**WIE Sie den Bamboo Ihrer Mitarbeiter
stärken können 167**

Notfallkit für große Turbulenzen 178

Achtsamkeit üben – der sicherste Weg zu Ihrem Bamboo 179

Achtsamkeitsübungen:

Achtsamkeit lässt sich erlernen 181

Basis-Übung 1: Gedanken bündeln 181

Basis-Übung 2: Innere Klarheit 182

Basis-Übung 3: Reizdiät 183

Alltags-Übung 1: Beim Gehen 184

Alltags-Übung 2: Im Auto 184

Alltags-Übung 3: Beim Duschen 185

Alltags-Übung 4: Im Job 185

Ihre Weg zu mehr Bamboo 187

Die zehn besten und schnellsten Bamboo-Aktivierer 192

Epilog 197

Weiter wachsen mit der Bambusstrategie? 200

Literatur 201

Die Autorin 206