

Inhalt

Einleitende Worte zum Buch	8
Kapitel 1: Das Konzept der Resilienz.....	12
1.1 Die Kinder von Kauai, Minnesota und den Aborigines	15
1.2 Das Schutzfaktorenkonzept	19
1.3 Resilienzfaktoren als personale Ressourcen	21
1.4 Positive Psychologie und Resilienz	23
1.5 Resilienz und Gesundheit.....	27
Kapitel 2: Ein Praxismodell für das Arbeitsleben.....	30
2.1 Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung.....	33
2.1.1 Übungen aus der Positiven Psychologie zur Förderung der Selbstwirksamkeit	44
2.1.2 Denkanstöße für Organisationen und Betriebe.....	46
2.2 Akzeptanz und Selbstregulation	48
2.2.1 Übungen aus der Positiven Psychologie zur Förderung der Akzeptanz und Selbstregulation	57
2.2.2 Denkanstöße für Organisationen und Betriebe.....	61
2.3 Gestaltung von Beziehungen	63

2.3.1	Übungen aus der Positiven Psychologie zur Förderung positiver Beziehungen.....	69
2.3.2	Denkanstöße für Organisationen und Betriebe.....	70
2.4	Entscheidungen treffen und proaktives Handeln.....	71
2.4.1	Übungen aus der Positiven Psychologie zur Förderung des proaktiven Handelns.....	76
2.4.2	Denkanstöße für Organisationen und Betriebe.....	78
2.5	Kreativ und flexibel im Umgang mit Neuem.....	79
2.5.1	Übungen aus der Positiven Psychologie zur Förderung der Lösungsorientierung.....	83
2.5.2	Denkanstöße für Organisationen und Betriebe.....	84
2.6	Resilienz trainieren – Erfahrungen aus der Trainingspraxis.....	86
	Kapitel 3: Resilienz im Arbeitsleben – Neue Herausforderungen.....	94
3.1	Resilienz im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)	96
3.2	Resilienz im Team – Mehr als die Summe der Einzelteile.....	99
3.3	Resilienz im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)	104
3.3.1	Die Phasen eines BEM-Verfahrens.....	105
3.3.2	Potenziale des BEM-Verfahrens nutzen	110
3.3.3	Resilienzförderung im BEM.....	113
3.4	Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung (GBU)	115

3.4.1 Nutzen und Gegenstand der GBU.....	119
3.4.2 Methodische Zugänge zur Erfassung und Beurteilung von psychischen Belastungen, Beanspruchungen und Folgen	121
3.4.3 Der Prozess der GBU	124
3.4.4 GBU der psychischen Belastung in der Praxis heute und künftig..	129
Kapitel 4: Die Widerstandsfähigkeit beschreiben - Das Resilienzbarometer.....	131
4.1 Die Konstruktion des Resilienzbarometers	131
4.2 Die eigene Resilienz reflektieren.....	135
4.3 Welchen Einfluss hat das Alter auf die Resilienzfaktoren?.....	136
4.4 Welchen Einfluss hat das Geschlecht auf die Resilienzfaktoren?	137
Plädoyer	139
Quellenverzeichnis.....	141
Autoren	157