

ULRICH SIEGRIST

Resilienz trainieren

Wie Sie Schritt für Schritt
innere Stärke erlangen und Krisen überstehen

© des Titels »Resilienz trainieren« (ISBN 978-3-86882-800-9)
2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Inhalt

1. Zur Einführung 6
2. Ihre persönliche Standortanalyse 12
3. Erste Schritte der Bewältigung gehen 27
4. Ressourcen entdecken 42
5. Die Krisen-Dynamik durchbrechen 50
6. Zur Ruhe kommen 61
7. Proaktiv sein 66
8. Ressourcen aufbauen 84
9. Die eigene Mitte finden 90
10. Zum Schluss 94
11. Weiterführende Literatur 96