

**Denis Mourlane**

# **Resilienz**

**Die unentdeckte  
Fähigkeit der wirklich  
Erfolgreichen**

# Inhalt

Über den Autor .....	5
<b>1. Vorworte .....</b>	<b>7</b>
1.1 Vorwort des Kapitäns.....	8
1.2 Vorwort des Autors: Landung in Phoenix, Arizona .....	14
<b>2. Einleitung: Sind wir hilflos frei? .....</b>	<b>17</b>
<b>3. Viktor Frankl: Ein Beispiel für außergewöhnliche Resilienz .....</b>	<b>27</b>
3.1 Der dunkelste Sturm.....	28
3.2 Der Leuchtturm im dunkelsten Sturm .....	29
<b>4. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen .....</b>	<b>33</b>
<b>5. Und wie resilient sind Sie?.....</b>	<b>39</b>
5.1 Natürlich sind Sie resilient .....	40
5.2 Die Sache mit dem Schwamm .....	40
5.3 Emmy Werner und die Anfänge der Resilienzforschung .....	43
5.4 Die sieben echten Resilienzfaktoren.....	44
5.5 Zusammenfassung und Übergang.....	61
<b>6. Grundvoraussetzungen für wirklichen Erfolg .....</b>	<b>63</b>
6.1 »Ich weiß eigentlich gar nicht, was ich will!« .....	64
6.2 Die 5needs® – Entdeckung der fünf psychologischen Grundbedürfnisse.....	66
6.3 Menschliche Grundbedürfnisse und Resilienz .....	79
6.4 Ungleichgewichte bei der Befriedigung der Grundbedürfnisse.....	80
6.5 Die externen Feinde unserer Grundbedürfnisse.....	81
6.6 »Ich will! Nein, ICH will!« – Konkurrenz der Grundbedürfnisse ...	82
6.7 Zwanghafter Umgang mit Grundbedürfnissen – »Soll ich oder soll ich nicht?«.....	84
6.8 Zusammenfassung und Übergang.....	87
<b>7. Die Erkenntnis der Neurobiologie: Wir können mehr! .....</b>	<b>89</b>

<b>8. Boost your resilience – 9 plus X Wege, die sich lohnen .....</b>	<b>95</b>
8.1 Love it, change it, leave it (Skill 1) .....	98
8.2 Schalten Sie Ihr Influenceradar ein (Skill 2) .....	101
8.3 Thought Crafting – Bastelstunde mit Ihren Gedanken (Skill 3) ..	113
8.4 Schalten Sie Ihr Emotionsradar ein (Skill 4) .....	124
8.5 Bringen Sie Ihre Eisberge zum Schmelzen (Skill 5) .....	133
8.6 Denkfallen vermeiden (Skill 6) .....	143
8.7 Positivity (Skill 7) .....	152
8.8 Achtsamkeit (Skill 8).....	163
8.9 Connection (Skill 9) .....	177
8.10 Mensch sein (Skill X).....	183
<b>9. Wie resilient war eigentlich Steve Jobs? .....</b>	<b>189</b>
9.1 Steve Jobs und die sieben Resilienzfaktoren .....	191
9.2 Jobs stärkste Resilienzfaktoren .....	193
9.3 Jobs schwächste Resilienzfaktoren .....	197
9.4 Steve Jobs und die fünf menschlichen Grundbedürfnisse .....	203
9.5 Think differently – Empfehlungen vom Coach .....	207
<b>10. Statt eines Schlusswortes: Mein Wunsch für Sie! .....</b>	<b>215</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>219</b>