

Sylvia Kéré Wellensiek  
Joachim Galuska

# **Resilienz – Kompetenz der Zukunft**

Balance halten zwischen  
Leistung und Gesundheit

**BELTZ**

---

# Inhalt

<b>Einführung</b>	9
Unser Anliegen	10
Resilienz – ein Kompetenzbündel, um Komplexität zu meistern	21
Eigenschaften eines resilienten Menschen	22
Den Begriff Gesundheit genauer betrachten	24
Organisationale und persönliche Resilienz hängen eng zusammen	25
Fundierte Resilienzförderung braucht ganzheitliches Verständnis und Vorgehen	27
Zur psychosozialen Lage in Deutschland	29
Resilienz macht zukunftsfähig	40
Resilienz als Wettbewerbsvorteil	40
Unternehmen und Mitarbeiter widerstandsfähig machen	41
Die Zukunft bewusst gestalten	43