

Neue Bücher zum Thema Resilienz

Um Stress, Druck und Krisen durchzustehen und dabei gesund zu bleiben, braucht es vor allem eines: Resilienz. Doch wie lässt sich Widerstandsfähigkeit aufbauen? Was kann bei der Bewältigung von Krisen helfen? Und wodurch gelangt man zu einer positiveren Lebenseinstellung? Antworten auf diese Fragen liefern vier neue Bücher zum Thema Resilienz.



Sheryl Sandberg, Adam Grant:
Option B. 288 Seiten, Ullstein, Berlin
2017, 20 Euro.

Testgelesen von Silvia Balaban

Das vorliegende Buch ist eine Mischung aus Autobiografie und Sachbuch. Sheryl Sandberg, COO von Facebook, berichtet sehr persönlich über den Tod ihres Ehemannes Dave, der Geschäftsführer bei SurveyMonkey war, den nachfolgenden Trauerphasen und dem Willen, wieder Freude in ihr Leben zu integrieren. Ergänzend zu ihren Erzählungen informiert Psychologie-Professor Adam Grant über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Resilienzforschung. Option B richtet sich an alle, die mit Verlusten

leben müssen wie Scheidung, Kündigung, Arbeitslosigkeit, Krankheit oder dem Tod von Angehörigen. Option B richtet sich aber auch an alle, die ein besseres Verständnis für Trauernde und Menschen mit Schicksalsschlägen bekommen möchten. Welche Phasen durchlebt ein Trauernder? Welche Gedanken und Gefühle werden wann durchlebt? Welche Hilfe können wir diesen Personen geben? Leicht umsetzbare Übungen werden von Sheryl Sandberg stets erklärt, darunter die Ringtheorie von Psychologin Susan Silk: Schreibe die Menschen, die im Zentrum des Schicksals stehen, in einen Kreis. Ziehe einen weiteren Kreis um sie herum und schreibe die Namen der Menschen hinein, die als Nächstes betroffen sind. Egal wo du im Kreis stehst, tröste die, die weiter innen im Kreis sind und hole dir Hilfe bei den Menschen in den äußeren Kreisen.

Die
Testleser



Silvia Balaban



Dr. Simone Becker



Cordula Damm



Rainer Müller

Silvia Balaban ist Dipl.-Wirtschaftspsychologin und lehrt als Dozentin an Hochschulen. Die Kernkompetenz ihres Unternehmens Recalibration ist das BGM. Als Coach begleitet sie Manager u. a. bei der Entwicklung von Resilienz für mehr Gelassenheit. Kontakt: www.recalibration.de

Simone Becker ist Sportwissenschaftlerin, Gesundheitstrainerin und Auditorin für den Corporate Health Award. Sie begleitet Unternehmen im Bereich des Gesundheitsmanagements, hält Vorträge und inszeniert mit ihrem Team Führungskräfte-Veranstaltungen. Kontakt: www.sportsforbusiness.de

Cordula Damm ist Diplom-Pädagogin und Supervisorin. Sie arbeitet als Organisationsberaterin für die develop GmbH mit Sitz in Neustadt und freiberuflich im Raum Karlsruhe/Baden-Baden. Sie begleitet Organisationen, Teams und Individuen auf dem Weg zu einem Umgang auf Augenhöhe. Kontakt: www.develop.de

Rainer Müller ist Diplom-Psychologe und systemischer Coach. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Stressmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und Krisen-Coaching. Kontakt: www.psyche-und-arbeit.de



Gregor Hasler: Resilienz: Der Wir-Faktor. 223 Seiten, Schattauer, Stuttgart 2017, 19,99 Euro.

Testgelesen von Simone Becker

Resilienz ist in aller Munde und wird mit Blick auf die zunehmende Verbreitung von Stresserkrankungen wichtiger denn je. Was aber sind die wirklichen Gründe für die Zunahme des Stressempfindens und die Abnahme der Resilienz als wichtige persönliche Kompetenz? Was hat uns in die Stresskrise geführt? Mit diesen Fragen befasst sich der Schweizer Arzt, Psychotherapeut und Stressforscher Gregor Hasler in seinem Werk „Resilienz: Der Wir-Faktor“. Dabei nimmt er den Leser durch seinen unterhaltsamen Stil mit auf eine spannende Reise zu den Hintergründen. Gerade Stichworte wie Mobilität und Vereinsamung werden von anderen Autoren selten thematisiert, obwohl sie – wie der Autor in vielen Beispielen und durch Studien untermauert zeigt – einen immensen Einfluss auf unsere Stresskompetenz haben. Hasler macht deutlich: Die Bedeutung der sozialen Unterstützung als Resilienzfaktor sollte nicht unterschätzt werden. So ist es ungemein schwieriger, Stress allein auszuhalten als ihn in Anwesenheit einer fürsorglichen Person zu verarbeiten. Der Schlüssel aus der Stresskrise liegt somit – wie der Titel des Buches schon besagt – im Wir-Faktor. Denn nur gemeinsam können selbst große Themen wie die Entfremdung der Gemeinschaft oder der Dauerkampf um sozialen Status angegangen werden.



Maria Karidi, Martin Schneider, Rebecca Gutwald (Hrsg.): Resilienz. 357 Seiten, Springer, Wiesbaden 2018, 44,99 Euro.

Testgelesen von Cordula Damm

Der Resilienzbegriff hat seinen Ursprung in biologischen und technischen Systemen, wurde dann auf ökologische Systeme angewendet und mit unterschiedlicher Stringenz auf soziale Systeme übertragen. Der interdisziplinäre Forschungsband versucht, einige dieser vielfältigen fachlichen Perspektiven nebeneinander zu stellen. Es werden aus diesen unterschiedlichen Perspektiven Zugänge, Annahmen, Forschungsergebnisse und resultierende Fragen rund um das Thema „Resilienz“ beleuchtet. Das Buch ist in drei Teile gegliedert: Im ersten Teil geht es vorwiegend um die Frage, inwiefern der Begriff in den unterschiedlichen

Kontexten zur Klarheit beiträgt – und wo er dahinterliegende Themen verschleiert. Für mich als Trainerin und Beraterin war insbesondere der zweite Teil mit der Überschrift „Kompetenzen und Ressourcen – Zwischen Selbstoptimierung und Persönlichkeitsentwicklung“ relevant. Die Ausleuchtung des Spannungsfeldes zwischen der individuellen Perspektive, die Widerstandskräfte gegen schwierige Lebensereignisse oder -einflüsse in den Fokus nimmt, und der organisationalen Sicht, die das steigende Belastungspotenzial in der Arbeitswelt diskutiert, bietet interessante Impulse zum Weiterdenken. Der dritte Teil widmet sich einer größeren, gesellschaftlichen Perspektive.

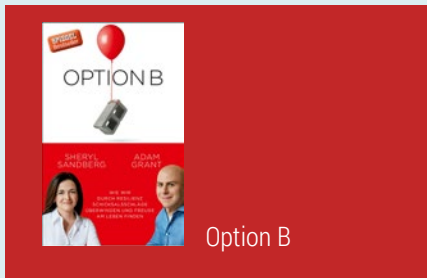


Raffael Kalisch: Der resiliente Mensch. 240 Seiten, Berlin, München/Berlin 2017, 22 Euro.

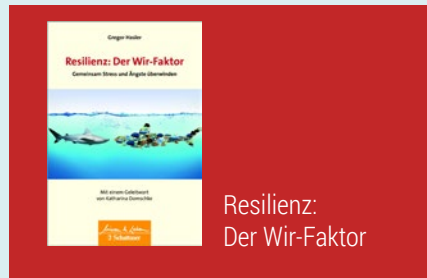
Testgelesen von Rainer Müller

In diesem Buch stellt der Neurowissenschaftler Raffael Kalisch die Resilienztheorie PAS-TOR bzw. die „Positive Appraisal Style Theory Of Resilience“ vor und erörtert, wie sich ihre zentralen Annahmen begründen. Ihr zufolge wird die Widerstandskraft als das Resultat eines aktiven und dynamischen Adaptionsprozesses eines (mehr oder weniger) gestressten Organismus verstanden. So verändert sich im Zuge einer Stressor-Exposition folglich etwas in uns Menschen, selbst dann, wenn wir gesund bleiben. In einem solchen Fall spricht man von einem „posttraumatischen Wachstum“ oder dem „Steeling-Effekt“. Dabei spielt der Bewertungsstil eine ganz zentrale Rolle. Ist er positiv, ist das ein Indikator für Resilienz. Förderlich für einen positiven Bewertungsstil (PAS) sind Optimismus, hohe Selbstwirksamkeitserwartungen und soziale Unterstützung. Ein PAS resultiert aus positiven Bewertungsinhalten, die im Gedächtnis abgespeichert sind und gegebenenfalls aktiviert werden können, sowie aus jenen kognitiven Bewertungsmechanismen, die eine positive Um- und Neubewertung potenzieller Stressoren erlauben. Das Werk bietet neben einer Prise Humor, zahlreichen Erörterungen, Studien und Fallbeispielen einen wunderbaren Einblick in die Mechanismen, die ausschlaggebend dafür sind, wie wir auf Krisen reagieren – und was uns dabei hilft, trotz aller Widrigkeiten gesund zu bleiben.

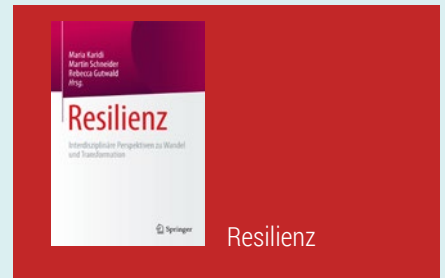
Die Beurteilungen im Einzelnen finden Sie auf der nächsten Seite.



Option B



Resilienz:
Der Wir-Faktor



Resilienz

Informationsdichte

Die Informationsdichte schwankt. Wichtige und intensive Momente werden sehr ausführlich beschrieben, weniger intensive dagegen kürzer abgehandelt. Bekannte Resilienzfaktoren wie die des Psychologen M. Seligman (Personalisierung, Globalität und Permanenz) sowie das Flow-Konzept von M. Csikszentmihalyi werden vorgestellt und anhand von Alltagsbeispielen erläutert, andere werden nur am Rande erwähnt. ●●●○

Die Dichte an Informationen in diesem 220-seitigen Sachbuch ist hoch. Dabei werden interessante Studienergebnisse geliefert und mit Praxis-Beispielen untermauert. Darüber hinaus gibt der Autor Tipps für die Bewältigung der eigenen Stresskrise. Ein gelungener Mix aus Wissenschaft und Praxis. ●●●●

Die Informationsdichte ist hoch. Da es um den Resilienz-begriff in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen geht, ist das angesprochene Themenspektrum extrem umfangreich. Über die Artikel hinweg wiederholen sich einige Definitionen und Argumente. Parallelitäten werden genauso deutlich wie Widersprüche und Schwierigkeiten in der Übertragbarkeit eines Begriffes auf so unterschiedliche Themenfelder. ●●●○

Visuelle Gestaltung

Da das Buch große Anteile autobiografischer Erzählung aufweist, überwiegt der Fließtext. Vereinzelt schwarz-weiße Bilder lockern die Seiten optisch geringfügig auf. Die Schriftgröße ist gut lesbar. Das Buchformat liegt angenehm in der Hand. Jedoch wären Praxisübungen oder eine Zusammenfassung/Übersicht über alle wichtigen Maßnahmen und Umsetzungstipps wünschenswert. ●●●○

Das Bild auf dem Softcover des Buches spiegelt den Titel gekonnt wider. Ansonsten verzichtet der Autor in den zehn Kapiteln – abgesehen von Kursivschrift und ein paar Bulletpoints – auf Gestaltungsmittel. Dadurch wirkt das Buch eher nüchtern. Kapitel fünf endet mit ein paar übersichtlichen Ratschlägen. Derartige Tipps hätten auch die restlichen Kapitel abrunden können. ●●●○

Das Buch ist ein wissenschaftlicher Band, der erwartbar nüchtern daherkommt. In einigen wenigen Artikeln wird der Informationsgehalt durch Grafiken oder Tabellen unterstützt, in denen allerdings vorwiegend Forschungsergebnisse visualisiert werden. Sonstige Abbildungen sucht man vergebens. ●○○○

Struktur/
Gliederung

Die zehn Kapitel bauen aufeinander auf, da ein chronologischer Erzählstil gewählt wurde. Der Leser wird nachvollziehbar durch die Geschichte geleitet. Wissenschaftliche Studien fügen sich jeweils in die einzelnen Kapitel ein. Z.B. im Kapitel „Lernen aus Fehlern am Arbeitsplatz“ werden Fehlerkultur und der Umgang mit Versäumnissen beleuchtet und durch wissenschaftliche Studien untermauert. ●●●●

Die zehn Kapitel bieten dem Buch eine Struktur. Am Ende des Buches folgen 15 Seiten mit Referenzen. Da die Kapitel nicht optisch aufbereitet sind und es auch keine Unterkapitel gibt, ist es schwierig, einzelne Beispiele zu einem späteren Zeitpunkt schnell wiederzufinden. Das Buch lädt daher auch eher zum Durchlesen von Anfang bis Ende als zum Querlesen ein. ●●●○

Jeder der drei Teile des Bandes enthält fünf Artikel unterschiedlicher Autoren. Aus meiner Sicht empfiehlt sich das gezielte Lesen einzelner Artikel, die Hintergründe zum eigenen Interessengebiet liefern. In wissenschaftlicher Manier ist jedem Artikel eine Zusammenfassung vorangestellt, die bei der Auswahl behilflich ist. ●●●●

Verständlichkeit

Die Autoren wählen eine einfache und leicht verständliche Sprache. Die wenigen Fachbegriffe aus der Resilienzforschung werden gut erläutert. Sheryl Sandberg offenbart ihre Gedanken und Gefühle. Einige Textpassagen sind hoch emotional und rühren zu Tränen. Sie wirken sehr authentisch. Der Mut für diese Ehrlichkeit, Klarheit und Offenheit schafft Empathie und Verständnis. ●●●●

Der Autor schreibt klar und leicht verständlich und untermauert die wissenschaftlichen Statements mit Beispielen und Geschichten aus dem Alltag und der Praxis. Das macht das Lesen der einzelnen Kapitel sehr angenehm und interessant. Das Buch kommt ohne spezielle Fachtermini aus. ●●●●

Die Texte sind wissenschaftlich und somit z.T. mit vielen Fachbegriffen sowie langen Sätzen versehen. Die Artikel kommen eher trocken daher. Die Lesbarkeit und Verständlichkeit variiert von Artikel zu Artikel, je nachdem wie tief der Leser mit der jeweiligen Fachdiskussion vertraut ist. In einigen Texten werden Praxisbeispiele angeführt, die die Verständlichkeit und die Bezüglichkeit deutlich erhöhen. ●●○○

Eignung

Einerseits eignet sich Option B, um die eigene Trauer besser zu verstehen und zu verarbeiten. Andererseits schafft das Buch mehr Verständnis und Empathie im Umgang mit Trauernden im privaten und beruflichen Umfeld. Die berührende, spannende und autobiografische Geschichte gibt tiefe Einblicke in das Denken, Handeln und Erleben und ist für HR-Manager, Führungskräfte und Coaches besonders geeignet. ●●●●

Für das Buch sind keine Vorkenntnisse notwendig. Es richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Resilienz beschäftigen (möchten) – ob aus persönlichem oder beruflichem Interesse. Für Führungskräfte, Personaler, Trainer und Coaches ist es ein gutes Buch, um durch Studien und Beispiele das eigene Hintergrundwissen auszubauen. Allerdings verfügt es nicht über Checklisten oder schnell wiederzufindende Tipps. ●●●●

Für Führungskräfte ist die wichtigste Botschaft, sensibel mit der Forderung nach mehr Resilienz beim Einzelnen umzugehen und die organisationale Perspektive mitzudenken: Inwiefern sorgen Rahmenbedingungen (eine höhere Arbeitsdichte, häufige Unterbrechungen u.Ä.) für eine (zu) hohe psychische Belastung? Für diese Quintessenz würde ich Führungskräften jedoch nicht diesen wissenschaftlichen Band empfehlen. ●●○○

Relevanz

Das Buch weist eine hohe Relevanz auf und spricht alle Altersgruppen an. Sheryl Sandberg beschreibt, wie miserabel es ihr in ihrem Job nach dem Tod ihres Mannes erging und wie lange ihre Leistungsfähigkeit und Lebensfreude eingeschränkt waren. In der Arbeitswelt erfahren Trauernde häufig nur in den ersten Wochen Unterstützung. Wie können Unternehmen Mitarbeiter über alle Trauerphasen hinweg begleiten? ●●●●

„Resilienz – der Wir-Faktor!“ ist ein gut zu lesendes Sachbuch für alle, die sich für das Thema Resilienz interessieren. Der Fokus des Buchs liegt dabei nicht wie so oft auf dem Individuum, sondern der Gemeinschaft – dem „Wir“. Wer Hintergrundinformationen, Beispiele und Studien zu dem Thema sucht, dem kann ich eine klare Leseempfehlung geben. ●●●●

Die Artikel drehen sich um den Begriff Resilienz in verschiedenen Fachbereichen, für deren Vertreter die dargestellten Forschungsstände entsprechend relevant sind. Und auch für mich als Trainerin und Beraterin waren einige Artikel für ein tieferes Durchdringen des Themas sehr hilfreich. Allerdings sollte man für einige Themen in die jeweilige Fachdiskussion involviert sein, um anknüpfen zu können. ●●●○

Testen Sie **einen Monat lang** managerSeminare

für nur
8 EUR



Ihre **zusätzlichen Vorteile** im Testmonat

TOP-VOREIL Handout-Lizenz

Wählen Sie aus über 3.000 Online-Archivbeiträgen: Artikel **kostenlos downloaden** und als Seminarunterlagen einsetzen.



Fachbuch-Rabatt

50% Rabatt beim Kauf von **Büchern** aus der Reihe **'LEADERSHIP kompakt'**.



Trainingsfilme

Abonnenten erhalten **50% Rabatt** beim Kauf von Trainingsfilmen.

www.managerseminare.de/Trainerbuch/Film_und_Audio



Jetzt einen Monat lang für nur 8 EUR testen:
www.managerseminare.de/testen

Sie erreichen uns auch unter Tel.: +49 (0)228 977 91-73



Der resiliente Mensch

Der Umfang, in dem jene Informationen vermittelt werden, die für die Herleitung der Resilienztheorie PASTOR erforderlich sind, ist wunderbar an die Argumentation angepasst. Auf unnötige Wiederholungen verzichtet der Autor dabei weitgehend.



Die Gestaltung des Buches ist recht schlicht und hebt sich wenig ab. Das Buch ist überwiegend im Fließtext geschrieben, auf Merksätze oder Visualisierungen wurde größtenteils verzichtet. Die wenigen Abbildungen oder Schaubilder sind – ebenso wie die Zusammenfassungen am Ende der einzelnen Kapitel – aber sehr hilfreich.



Der Aufbau des Buches ist logisch und gut durchdacht. Es gibt also kaum einen Anlass, einzelne Kapitel zu überspringen oder lediglich quorzulesen. Die Literaturverzeichnisse der verschiedenen Kapitel findet man ganz am Schluss, ebenso wie ein Personen- und Stichwortverzeichnis („Register“). Letzteres ermöglicht ein schnelles Wiederfinden wichtiger Modelle und Theorien.



Das Buch stellt auf wohlthuend verständliche Weise die Resilienztheorie PASTOR vor. Komplizierte Sachverhalte, wie z.B. die Entscheidungstheorie, beschreibt der Autor dabei so, dass sie auch für Laien gut nachvollziehbar sind. Seine Beispiele sind „aus dem Leben gegriffen“. Zentrale Begriffe erläutert er stets, sobald er sie verwendet, ohne den Lesefluss dadurch zu stören.



Wer an der Vorstellung haftet, bei Resilienz handle es sich um eine unveränderliche oder angeborene Persönlichkeitseigenschaft, sollte sich dieses Buch unbedingt anschaffen. Aber auch allen anderen Lesern bietet dieses Buch eine wunderbare Einführung in ein Resilienz-Konzept, das dazu anregt, gängige Vorstellungen kritisch zu hinterfragen.



Die Überlegungen des Autors erscheinen mir allesamt schlüssig. Obwohl ich mich schon seit Jahren mit Resilienz befasse und etliche Bücher darüber gelesen habe, konnte ich sogar noch etwas Neues lernen! Ich halte PASTOR für ein Modell, mit dem man sich unbedingt befassen sollte, möchte man Menschen dabei unterstützen, ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken.



Informationsdichte

Visuelle Gestaltung

Struktur/Gliederung

Verständlichkeit

Eignung

Relevanz

managerSeminare

Das Weiterbildungsmagazin

Testen Sie einen
Monat lang
managerSeminare
für nur 8 EUR



Ihre zusätzlichen Vorteile im Testmonat



Fachbuch-Rabatt

Sparen Sie bereits im Testmonat **50%** beim Kauf von **Büchern** aus der „Leadership kompakt“-Reihe.



Handout-Lizenz

Wählen Sie aus über 3.000 Archivbeiträgen: Artikel **kostenlos downloaden** und als Handouts einsetzen.



Trainingskonzepte preiswerter

Profitieren Sie von **einsatzfertigen Trainingskonzepten**: Auch als Test-Abonnent erhalten Sie **50 EUR** Rabatt.

Jetzt einen Monat lang für nur 8 EUR testen



www.managerseminare.de/testen