

INHALT

Grußwort

1. Einleitung: Resilienz ist eine Schlüsselqualifikation
2. Was ist Resilienz?
3. Warum Resilienz für Startups?
4. Die klassischen Resilienz-Faktoren
 - 4.1 Akzeptanz: Der wichtigste Faktor. Es ist, wie es ist.
 - 4.2 Realistischer Optimismus: Du hast schon ganz anderes geschafft
 - 4.3 Selbstwirksamkeit: Opferrolle passé. DU bist wirksam!
 - 4.4 Selbstverantwortung: Vom Wissen, dass es geht, zum Tun
 - 4.5 Netzwerkorientierung: geben und nehmen
 - 4.6 Lösungsorientierung: Auswege sind da, man muss sie nur finden
 - 4.6 Zukunftsorientierung: Schau nach vorn und geh voran!
5. Andere Faktoren, die wichtig sein könnten
6. Das Resilienz-Profil
7. Weitere Tipps und Übungen
8. Resiliente Teams und Projekte
9. Resiliente Unternehmen und Organisationen:
Management des Unerwarteten
10. Wieder zurück zu Resilienz für Startups
11. Résumé: Resilienz gut, alles gut?
12. Anhang

„Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ Max Frisch