

Sylvia Kéré Wellensiek

**Logbuch Resilienz (Beltz Verlag 2020):
Arbeitsbuch mit Übungen, Tipps und Anregungen. Gelassen im Sturm**

Dieses Logbuch richtet sich gezielt an Menschen, die gerade eine Krisenzeit durchleben: Die praxisnahen Übungen sind konkrete Hilfestellungen für krisentypische Fragestellungen. Die Anwender_innen erhalten so in strukturierter Form Halt und Orientierung und können ihre Gedanken direkt ins Buch hineinschreiben.

Um Resilienz und Agilität nachhaltig zu entwickeln, ist es nötig, diese über ein Coaching oder Training hinaus aufzubauen und zu vertiefen. Diesen Prozess unterstützt dieses Logbuch. Mithilfe der Übungen, Tipps und Anregungen können persönliche Potenziale auf- und ausgebaut werden. Coaches können beispielsweise ihren Klienten »Hausaufgaben« aus diesem Logbuch geben, damit diese gezielt an ihren Stärken arbeiten. Die Anwender können dazu ihre Gedanken notieren und auf diese Weise den jeweiligen Schritt aktiv mitgehen. Das Buch motiviert zu einer tiefergehenden Eigenarbeit.

Sylvia Kéré Wellensiek

Handbuch Resilienz-Training (Beltz Verlag 2011):

Resiliente Menschen können auf Anforderungen flexibel reagieren. Doch wie können Sie die Anpassungsfähigkeit von Unternehmen stärken? Dieses Handbuch liefert beides: Resilienz-Training für Mitarbeiter und für Unternehmen – auch als gezielte Burnout-Prävention.

Wer das Thema „Resilienz“ in einem integralen Trainings- und Beratungsansatz anwenden möchte, kann in diesem Buch eine Vielzahl praktischer Anregungen finden. Es kann zum einen zum Selbstcoaching verwendet werden, zum anderen als inspirierendes Methoden- und Übungsbuch, um Einzelpersonen, Gruppen und Organisationen in fundierten Entwicklungsprozessen zu unterstützen. Die Inhalte richten sich an Trainer, Berater, Personalentwickler, Führungskräfte, Geschäftsführer, Psychotherapeuten, Pädagogen, Betriebsärzte, Betriebsräte, Personalräte, Sporttrainer...

Sylvia Kéré Wellensiek führt mit ihrem profunden Hintergrundwissen, vielen Praxisbeispielen und zahlreichen Übungen gekonnt in die komplexe Thematik ein.

Das erste Buch zur Ausbildung von Resilienz-Beratern:

- Zehn Schritte für die persönliche Resilienz-Förderung
- Zehn mögliche Schritte zur organisationalen Resilienz
- Die besondere Position der Führungskraft
- Das Zusammenspiel von Team und an den Schnittstellen
- Burnout-Prävention und Gesundheitsmanagement
- Die Verantwortung der Geschäftsführung

Sylvia Kéré Wellensiek

Fels in der Brandung statt Hamster im Rad.

Zehn praktische Schritte zu persönlicher Resilienz (Beltz Verlag 2012):

Resilienz bedeutet in der Psychologie die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke. Resiliente Menschen können auf Anforderungen flexibler reagieren.

Sylvia Kéré Wellensiek zeigt auf, wie es gelingt, mit komplexen Alltagsbedingungen – privat wie beruflich – souverän umzugehen.

Dieses Buch begleitet Klienten und Seminarteilnehmer durch das Resilienz-Training. Diese lernen rechtzeitig Symptomen der Erschöpfung auf den Grund zu gehen, Handlungsspielräume zu erkennen und Resilienz gezielt zu trainieren. Als Arbeitsbuch leitet es aber auch Trainer und Berater an, persönliche Resilienz fundiert, gezielt und nachhaltig zu trainieren. Übungen und Tipps werden praxisnah und gut verständlich geschildert.

Gezielte Burnout-Prävention: das innere Gleichgewicht finden und halten

- Hintergrundwissen
- praktische Erfahrungen
- Klar strukturiertes Trainingsprogramm zur Entwicklung von Resilienz

Sylvia Kéré Wellensiek

Resilienz-Training für Führende (Beltz Verlag 2012):

Das Buch greift die besondere Perspektive von Führungsverantwortlichen auf mit all ihren psychologischen und sozialen Herausforderungen der gegenwärtigen Arbeitswelt. Wer dabei erfolgreich sein will, benötigt eine zentrale Fähigkeit: Sich selbst gut führen zu können! Zielgruppe: Führungskräfte, Geschäftsführer, Personalverantwortliche, Trainer, Berater.

Veränderungen, Komplexität und Entscheidungsdruck meistern

Diskontinuität, schnelle Veränderung, Komplexität und Entscheidungsdruck werden zunehmend unser Leben bestimmen. Welch großartige Chance, uns weiterzuentwickeln! Aber nur, wenn wir sie aktiv ergreifen und uns von den steigenden Belastungen nicht an die Wand drängen lassen. Resilienz denkt positiv und schaut auf die Ressourcen, statt auf die Defizite. Das Buch widmet sich konsequent dem Gedanken, Widrigkeiten und Herausforderungen nicht zu umgehen, sondern sie zu meistern und an ihnen zu wachsen.

Sylvia Kéré Wellensiek stellt zehn – in der Praxis bewährte – Trainingsschritte vor, wie Führungskräfte Resilienz in ihrem Umgang mit Mitarbeitern, Kollegen, Vorgesetzten und Kunden direkt anwenden und gleichzeitig auch einen zeitgemäßen Führungsstil entwickeln können.

- Hintergrundwissen
- Klar strukturiertes Trainingsprogramm für die persönliche und organisationale Resilienzförderung
- Zahlreiche Übungen, Checklisten und Tipps

Zum Nachschlagen und zur Selbstreflektion geeignet

Sylvia Kéré Wellensiek, Joachim Galuska

Resilienz – Kompetenz der Zukunft (Beltz Verlag 2014):

Resilienz widmet sich konsequent dem Gedanken, Widrigkeiten und Herausforderungen nicht zu umgehen, sondern sie zu meistern und an ihnen zu wachsen - das Gegengewicht zur zunehmenden Belastung und Geschwindigkeit in unserer Arbeitswelt und Gesellschaft. Resilient zu sein bedeutet hingegen für den Einzelnen, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und mit den negativen Folgen von Stress umzugehen. Die körperliche Gesundheit und genauso die emotionale, mentale und geistig-seelische Ausgeglichenheit sind und bleiben die Basis von jedweder Leistungsfähigkeit.

Welchen Wert Resilienz für den einzelnen Menschen, für die wirtschaftliche und gesellschaftliche Perspektive hat, zeigen Sylvia Kéré Wellensiek und Joachim Galuska, beide Resilienzexperten, in diesem Buch auf. Sie liefern einen Überblick über die aktuelle Resilienzforschung. Darauf aufbauend stellen sie dar, was jeder Einzelne, Unternehmen, Organisationen und die Gesellschaft tun können, um die zunehmenden Belastungen in der Arbeitswelt und Gesellschaft besser zu bewältigen

Aus dem Inhalt:

- Resilienz – ein Kompetenzbündel, um Komplexität zu meistern
- Zur psychosozialen Lage in Deutschland
- Heutige Belastungen rufen auf zu einem Bewusstseinswandel
- Resilienz macht zukunftsfähig
- Resiliente Verhaltensweisen im Unternehmensalltag
- Die Kunst des Wirtschaftens
- Resilienz als Erfordernis für eine nachhaltige Entwicklung
- Die Ressource Mensch erkennen und schützen