

Inhalt

Prolog 9

Widerstandsfähigkeit entsteht im Trotzdem 13

Resilienz – unser Überlebensprogramm 13

Aktivieren Sie Ihre innere Kraft 16

Ein Sturm zieht auf 20

Handlungsbedarf erkennen 20

Selbstcheck: Wie stark ist der Bamboo in Ihnen? 21

Allen Stürmen standhalten 37

Souveräner Umgang mit der Krise 38

Merkmale des Bamboo-Strategen 39



Bamboo gibt uns tiefe Wurzeln 44

1. **Wurzel: Akzeptanz – die Dinge annehmen, wie sie sind 44**

Die vier Phasen einer Veränderung 46

Übung: Gedanken-Check 50

2. **Wurzel: Verbundenheit – in gutem Kontakt mit sich, anderen und der Welt 52**

Übung: Netzwerk-Check 58

Übung: Beziehungskonto 60

3. **Wurzel: Positive innere Einstellung – das Gute wahrnehmen 64**

Übung: Die drei guten Dinge des Tages 78

Übung: Weckerexperiment 79

Bamboo stärkt unseren flexiblen Stamm 81

1. **Ich-Stärker: Selbstbewusstsein – sich seiner selbst bewusst sein 81**

Übung: Die A-N-A-A-Formel 83

Übung: Die Potenzial-Pyramide 85

2. **Ich-Stärker: Einem Leitstern folgen – sich auf eine Vision ausrichten 88**

Übung: Ihr 80. Geburtstag 96

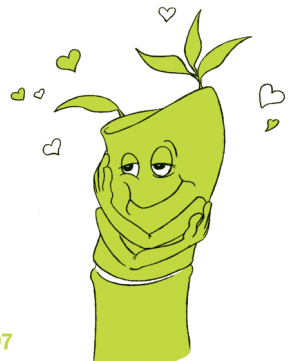
Übung: Zielprogramm installieren 97

3. **Ich-Stärker: Selbstliebe – es sich selbst wert sein 99**

Selbstwert-Check: Wie ausgeprägt ist

Ihre Selbstliebe? 102

8 Tipps für mehr Selbstliebe 103



4. Ich-Stärker: Selbstsicherheit – sich selbst vertrauen 106

Selbstcheck: Wie steht es um Ihre Selbstsicherheit? 107

4 Tipps für mehr Selbstsicherheit 108

Bamboo nährt uns durch immergrüne Blätter 112

1. Energiespender: Handlungsspielräume nutzen – sich auf das Machbare konzentrieren 112

Übung: Handlungsspielräume erkennen und ausdehnen 116

Übung: Berg in Schotter zerlegen 116

2. Energiespender: Vitalität erhalten – sich rüsten für den nächsten Sturm 119

Übung: Die zwei Seiten einer Medaille 129

Übung: Den Geist durch Fragen lenken 130

3. Energiespender: Durchsetzungsfähigkeit trainieren – sich souverän behaupten 132

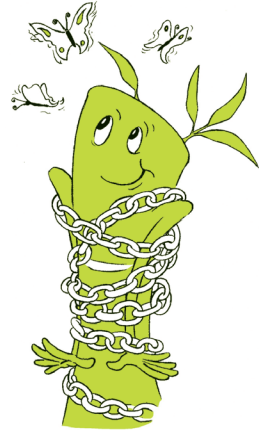
Statusspiele: Das Gerangel um den Rang 133

11 Tipps für durchsetzungsstarkes Verhandeln 143

4. Energiespender: Arbeitsumfeld gestalten – das persönliche Wohlfühl-Biotop designen 153

Übung: Aufgaben-Check 159

Übung: Kräftefeld-Analyse 162



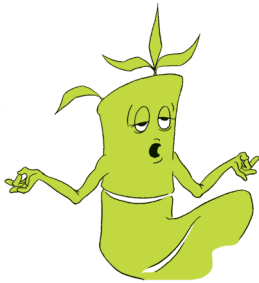
Den Bamboo in Ihren Mitarbeitern wecken und stärken 165

WARUM Sie den Bamboo Ihrer Mitarbeiter stärken müssen 166

WIE Sie den Bamboo Ihrer Mitarbeiter stärken können 167

Notfallkit für große Turbulenzen 178

Achtsamkeit üben – der sicherste Weg zu Ihrem Bamboo 179



Achtsamkeitsübungen:

Achtsamkeit lässt sich erlernen 181

Basis-Übung 1: Gedanken bündeln 181

Basis-Übung 2: Innere Klarheit 182

Basis-Übung 3: Reizdiät 183

Alltags-Übung 1: Beim Gehen 184

Alltags-Übung 2: Im Auto 184

Alltags-Übung 3: Beim Duschen 185

Alltags-Übung 4: Im Job 185

Ihre Weg zu mehr Bamboo 187

Die zehn besten und schnellsten Bamboo-Aktivierer 192

Epilog 197

Weiter wachsen mit der Bambusstrategie? 200

Literatur 201

Die Autorin 206