

Inhalt

Vorwort: Die Psyche fit machen für die Arbeitswelt von morgen	7
TEIL 1: WIE STEHT ES UM IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT?	9
1. Sind wir alle verrückt geworden?	
Die Zunahme psychischer Erkrankungen.....	11
1.1 Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch	11
1.2 Warum es „schick“ ist, einen Burnout zu haben	15
1.3 Die Sache mit der Diagnose ... ist eigentlich unwichtig	18
2. Wie geht's Ihrer Seele? – Machen Sie den Selbstcheck!	21
2.1 Gesund oder krank? – Die Frage ist Mumpitz	21
2.2 Kleiner Fragebogen zur psychischen Gesundheit.....	24
2.3 Und was heißt das jetzt? Reif für die „Klapse“?.....	27
3. Wer ist schuld?.....	33
3.1 Ist das Kamel zu schwach oder ist die Last zu schwer?	33
3.2 Stopp ... bevor Sie kündigen! Lösungen suchen, keine Schuldigen	38
3.3 Mal anders betrachtet: Arbeit als Gesundheitsfaktor	40
TEIL 2: WAS STÄRKT IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT?	45
4. Wie verbessern Sie Ihre Stimmung?.....	47
4.1 Emotionale Gesundheit: Wie Sie für viele gute Gefühle sorgen.....	47
4.2 Leben neben der Arbeit – warum Sie ein Hobby brauchen.....	51
4.3 Depressive Gedanken in den Griff bekommen – (wie) geht das?	54
5. Wie pflegen Sie Ihr gesundes Selbstwertgefühl?.....	61
5.1 Selbstwertschätzung: Warum Sie stolz auf sich sein können.....	61
5.2 Bewältigter Stress macht stark: Mentaltechniken zur Resilienzstärkung..	67
5.3 Ein gesunder Geist im gesunden Körper: Was Sie wirklich brauchen	74

6.	Wie gestalten Sie ein gesundes Sozialleben?	81
6.1	Ihr soziales Netz: Warum Sie es brauchen.....	81
6.2	Was gesunde Kontakte ausmacht – und worauf Sie dabei achten sollten ..	86
6.3	Soziale Unterstützung als Belastungspuffer: sich aufgehoben fühlen im Team	92
7.	Wie schaffen Sie sich einen stabilen Lebensrhythmus?	95
7.1	Leben im Rhythmus – warum ist das gesund?	95
7.2	Wie Sie richtig Pause machen und Feierabendrituale pflegen	99
7.3	Warum Entspannungstraining Ängste lindern kann.....	104
TEIL 3: WAS SCHWÄCHT IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT?		109
8.	Wenn die Arbeit zu viel wird	111
8.1	Ehrlicher Selbst-Check: Wann ist „viel Arbeit“ zuviel?.....	111
8.2	Gesunder Selbstschutz: Nein sagen und Grenzen setzen	114
8.3	Täglich 120 %? – Konstruktiver Umgang mit Zielvereinbarungen.....	118
9.	Wenn das Klima nicht stimmt	121
9.1	Das geht an die Nieren: Wie zwischenmenschliche Konflikte Körper und Psyche belasten	121
9.2	Mit Unterschieden leben – und soziale Ausgrenzung verhindern.....	124
9.3	Wie Sie selbst zu einem gesunden Klima beitragen können	126
10.	Wenn der Chef krank macht	131
10.1	Wertschätzungsdefizite als Krankmacher	131
10.2	„Mit mir nicht!“ – Raus aus der Opferrolle	135
10.3	Was Sie aus Krisen lernen können	141
11.	Wenn die Unternehmenskultur ungesund ist	145
11.1	Wann und wie Sie sich selbst outen sollten (und wann nicht).....	145
11.2	Wie man dem Chef mitteilt, dass die psychische Gesundheit gefährdet ist	150
11.3	Wie Sie für mehr psychische Gesundheit und Offenheit in Ihrem Betrieb sorgen können.....	154
Weiterführende Literatur.....		159