

# Inhalt

Vorwort: Die Psyche fit machen für die Arbeitswelt von morgen .....	7
<b>TEIL 1: WIE STEHT ES UM IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT? .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Sind wir alle verrückt geworden?</b>	
<b>Die Zunahme psychischer Erkrankungen.....</b>	<b>11</b>
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
<b>2. Wie geht's Ihrer Seele? – Machen Sie den Selbstcheck! .....</b>	<b>21</b>
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
<b>3. Wer ist schuld?.....</b>	<b>33</b>
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
<b>TEIL 2: WAS STÄRKT IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT? .....</b>	<b>45</b>
<b>4. Wie verbessern Sie Ihre Stimmung?.....</b>	<b>47</b>
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
<b>5. Wie pflegen Sie Ihr gesundes Selbstwertgefühl?.....</b>	<b>61</b>
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

<b>6.</b>	<b>Wie gestalten Sie ein gesundes Sozialleben?</b> .....	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
<b>7.</b>	<b>Wie schaffen Sie sich einen stabilen Lebensrhythmus?</b> .....	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
<b>TEIL 3: WAS SCHWÄCHT IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT?</b> .....		109
<b>8.</b>	<b>Wenn die Arbeit zu viel wird</b> .....	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
<b>9.</b>	<b>Wenn das Klima nicht stimmt</b> .....	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
<b>10.</b>	<b>Wenn der Chef krank macht</b> .....	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
<b>11.</b>	<b>Wenn die Unternehmenskultur ungesund ist</b> .....	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