

Beck kompakt

Mentale Gesundheit



Antje Heimsoeth

Mentale Gesundheit

**Wie wir entspannt unsere
Leistungsfähigkeit erhalten**

C.H.BECK



C.H.BECK

Inhalt

Vorwort	5
Mentale Gesundheit	9
Was ist das überhaupt?	9
Warum mentale Gesundheit uns alle angeht	15
Warum mentale Gesundheit für jeden wichtig ist	18
Was konkret dazugehört	27
Warum sie ein Thema für Arbeitgeber ist	40
Förderliche Eigenschaften	43
Persönliches Wohlbefinden	49
Seelische Zufriedenheit	49
Was Stress mit uns macht	53
Entspannung als Basis für Leistungsfähigkeit	56
Atmung, Schlaf und innere Bilder	67
Digital Detox	78
Gelingende Beziehungen gestalten	83
Mentale Stärke trainieren	87
Die Einstellung macht den Unterschied	87
Zwischen Glück und Traurigkeit	90
Wie unser Gehirn mental wächst	96
Dankbar sein	109

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz	117
Beruf und Karriere sind nur ein Teil unseres Lebens	117
Das Homeoffice und seine Tücken	119
Wenn das Leben von der Arbeit bestimmt wird	127
Ein Plädoyer für den Montag	130
Quellen- und Literaturverzeichnis	133
Endnoten	139
Stichwortverzeichnis	141
Die Autorin	143