

# Inhalt

**Vorwort** 9

## **Teil 1 Wie wirken sich Faktoren auf die psychische Gesundheit aus?**

**Einführung** 13

**Der Einfluss einer Krise: Wie wirkte sich die COVID-19-Pandemie auf die Resilienz aus?** 15

**Weiblichkeit** 21

**Die Umgebung** 27

**Das Land** 30

**Verdienst** 34

**Paarbeziehungen** 38

**Kinder** 42

**Der Arbeitsplatz** 45

**Die Stigmatisierung** 53

**Körperliche Gesundheit** 60

**Das Alter** 64

## **Teil 2 Wie wirkt sich das Verhalten auf die psychische Gesundheit aus?**

<b>Einführung</b>	<b>69</b>
<b>Sport</b>	<b>71</b>
<b>Spiritualität</b>	<b>75</b>
<b>Kontakt zu Tieren</b>	<b>79</b>
<b>Ernährung</b>	<b>84</b>
<b>Vertrauen in die Therapie</b>	<b>90</b>
<b>Die Digitalisierung</b>	<b>95</b>
<b>Computerspiele</b>	<b>100</b>
<b>Hobbies</b>	<b>103</b>
<b>Entspannung und Meditation</b>	<b>109</b>
<b>Freundschaften</b>	<b>113</b>
<b>Schlaf</b>	<b>117</b>
<b>Licht</b>	<b>121</b>
<b>Die Rolle der Mimik</b>	<b>124</b>

## **Teil 3 Wie wirkt sich die innere Haltung auf die psychische Gesundheit aus?**

<b>Einführung</b>	<b>129</b>
<b>Präsenz</b>	<b>131</b>

---

<b>Die Bewertung des Glücks</b>	<b>136</b>
<b>Entschärfen von Gedanken</b>	<b>141</b>
<b>Akzeptanz von Gefühlen</b>	<b>145</b>
<b>Umsetzen von Zielen</b>	<b>150</b>
<b>Verfolgen von Werten</b>	<b>154</b>
<b>Optimismus</b>	<b>158</b>
<b>Neugier</b>	<b>161</b>
<b>Dankbarkeit</b>	<b>165</b>
<b>Empathie und Altruismus</b>	<b>168</b>
<b>Aktive Entscheidungen treffen</b>	<b>172</b>
<b>Entscheidungen tragen</b>	<b>176</b>
<b>Humor</b>	<b>180</b>
<b>Vergeben können</b>	<b>183</b>
<b>Motivation</b>	<b>187</b>
<b>Umgang mit Krisen</b>	<b>191</b>
<b>Die Bewertung von psychischen Erkrankungen</b>	<b>195</b>
<b>Selbstbewusstsein</b>	<b>200</b>
<b>Lebenssinn</b>	<b>204</b>
<b>Danksagung</b>	<b>208</b>
<b>Literatur</b>	<b>209</b>