

Mentale Gesundheit

Heimsoeth

2023

ISBN 978-3-406-79686-9

C.H.BECK

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Mentale Gesundheit

Wie wir entspannt unsere Leistungsfähigkeit erhalten

Antje Heimsoeth

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG


C.H.BECK

So nutzen Sie dieses Buch

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele und Übungen

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele, die das Gesagte illustrieren. Übungen regen Sie dazu an, das Gelesene umzusetzen.

Definitionen

Hier werden Begriffe kurz und knapp erläutert.

! Die Merkkästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat ausschließlich redaktionelle Gründe und beinhaltet keinerlei Wertung.

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



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Vorwort

„Weil ich einfach erschöpft bin, weil ich einfach müde bin, weil ich keine Kraft mehr habe.“ Ob Fußballfan oder nicht – der emotionale Abschied des Gladbacher Sportdirektors Max Eberl im Januar 2022 vor laufender Kamera ging unter die Haut. Für seine Ehrlichkeit und Offenheit, die Bereitschaft, seinen Seelenzustand in aller Öffentlichkeit nach außen zu drehen, gebührt Eberl jeglicher Respekt. Zugleich macht es nachdenklich. Ängste, Hilflosigkeit, Wut, Ärger, Frustration, Sorge sind keine neuen Phänomene. Was neu ist, sind die Umstände, denen wir ausgesetzt sind: eine sich zunehmend schneller drehende Welt, Kriege, Krisen, dauerhafte Erreichbarkeit, Unsicherheit, Digitalisierung.

Vielleicht stellen auch Sie sich immer öfter die Frage: Was kann ich persönlich für meine Gesundheit, nicht nur körperlich, sondern vor allem geistig tun? Wie halte ich mich mental fit und stark?

Oder vielmehr, was kann ich dagegen tun? Gegen die Erschöpfung, Überforderung, starke Belastung und gegen die Kraftlosigkeit? Für mich selbst und für andere. Gerade Führungskräfte sind hier mehrfach gefragt: Wie können geschaffene Strukturen Teams und Mitarbeiter vor Überforderung oder einem Burn-out schützen? Stichwort Prävention. Oft sind sich Menschen gar nicht bewusst, dass sie Gefahr laufen auszubrennen. „Das dauert nur, bis Projekt XY abgeschlossen oder die Urlaubszeit vorüber ist.“ Das kann bereits ein Warnzeichen sein. Der Grat ist schmal. Aktives „Hin“hören hilft erste Anzeichen zu erkennen und Schlimmeres zu verhindern. Ebenso Führungskräfte, die empathisch sind, die

nicht bagatellisieren und Floskeln nutzen, wenn Mitarbeiter Angst haben, einfach „nicht mehr können“, sondern sagen: „Ich sehe dich damit!“ und „Was kann ich tun?“

Eine wichtige Frage ist auch: Wie kann Betroffenen geholfen werden, wenn die Erschöpfung bereits die Oberhand gewonnen hat? Und wie verlieren wir uns dabei selbst nicht aus dem Blick? Natürlich können Führungskräfte keine Therapeuten ersetzen. Diagnose und Behandlung sollten Experten überlassen bleiben. Ab einem gewissen Punkt sind Führungskräften die Hände gebunden. Wenn es nur noch mit professioneller Betreuung geht, ist das einzige Instrument, das Vorgesetzte haben, Mitarbeitern den Rücken freizuhalten und Zeit zu geben. Meine Empfehlung: Schaffen Sie vor Tag X die nötigen Strukturen und treffen Sie Maßnahmen, damit Betroffene (das können auch Sie selbst sein) ohne Druck und schlechtes Gewissen „abschalten“ und gesunden können.

Eine erste Idee: Was mir persönlich (und vielen anderen) im Alltag hilft, ist, Erfolge zu feiern. Dabei geht es nicht um die große Sause angesichts des Abschlusses eines riesigen Projekts oder eines lukrativen Auftrags. Ganz klar, das können und sollen durchaus Gründe zur Freude sein. Aber schauen wir uns lieber unser tägliches Tun einmal etwas genauer an. Konzentrieren Sie sich nicht nur auf die großen Meilensteine, sondern widmen Sie auch wichtigen Etappenzielen oder vermeintlich kleinen Erlebnissen Ihre volle Aufmerksamkeit. Fragen Sie sich: „Was ist mir in den letzten Tagen positiv aufgefallen?“ Im Team, im Umgang mit Kunden oder auch in der Familie? Sich selbst auf die Schulter klopfen, weil etwas gut funktioniert hat, nochmals alleine oder gemeinsam mit einem Freund auf die Erfolge und tollen Ereignisse der Woche, des Tages oder der letzten Besprechung zurückblicken.

Probieren Sie es aus – Es wirkt. Und lassen Sie dann Ihr Umfeld teilhaben: Fragen Sie nach, was Gutes passiert ist, was jeder Einzelne oder das Team bzw. die Familie miteinander erreicht hat. Blicken Sie nach vorne: Auf das, worauf es sich lohnt, es mit (Vor-)Freude zu erwarten. Ich wünsche Ihnen, Max Eberl und mir selbst jede Menge Energie und Achtsamkeit, um die mentale Gesundheit nicht aus dem Blick zu verlieren und täglich dafür einzustehen – zum Selbstzweck und für alle anderen.

Antje Heimsoeth



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG