

Mental Health at Work

Dietrich

2025

ISBN 978-3-8006-7557-9

Vahlen

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.

Nora Dietrich
Mental Health at Work

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

MENTAL HEALTH AT WORK

beck-shop.de

Wie wir unsere beste Arbeit
machen und dabei gesund bleiben

von
NORA DIETRICH

mit Illustrationen und Grafiken von
SHEYDA SABETIEN und JANA STOLZ

VERLAG FRANZ VAHLEN MÜNCHEN



Als approbierte psychologische Psychotherapeutin hat **Nora Dietrich** mehr als zehn Jahre Erfahrung in der stationären und ambulanten Psychotherapie.

Als Expertin, Speakerin und Gründerin von Between People unterstützt sie Organisationen dabei, mentale Gesundheit auf die Agenda zu setzen und Beziehungen als Klebstoff für Innovation zu verstehen.

Sie wurde 2023 als LinkedIn Top Voice für »Work Life Balance« und von der Zeitschrift Personalwirtschaft als »Kopf des Jahres« für den Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement ausgezeichnet.

Wenn Nora nicht gerade als Autorin oder Kolumnistin schreibt, findet man sie mit ihrem kleinen Sohn auf Abenteuern, im Gespräch mit inspirierenden Menschen oder beim Sport – denn sie weiß: Ein gesundes Leben braucht mehr als nur Arbeit.

vahlen.de

ISBN Print 978 3 8006 7557 9

ISBN E-Book (ePDF) 978 3 8006 7558 6

ISBN E-Book (ePUB) 978 3 8006 7559 3

© 2025 Verlag Franz Vahlen GmbH,

Wilhelmstr. 9, 80801 München

info@vahlen.de

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH

Am Fliegerhorst 8, 99947 Bad Langensalza

Satz: Fotosatz Buck

Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen

Produktion: Sieveking Agentur, München

Umschlag: Jana Meier-Roberts, Art Direction & Design

Bildnachweis: © Design Spread, Adobe Stock

Illustrationen: Sheyda Sabetien

Grafiken: Jana Stolz



vahlen.de/nachhaltig

produktsicherheit.vahlen.de

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.
Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses Werkes
zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

INHALT

beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Zeit für Menschlichkeit 7

TEIL I **GESUNDE ZUKUNFT** 13

Kapitel 1 Gratwanderung 15

Kapitel 2 Kenne die Wirkung 23

Kapitel 3 Brich die Stille 39

TEIL II **GESUNDES ICH** 55

Kapitel 4 Rote Linien 57

Kapitel 5 Musterbruch 78

Kapitel 6 Grenzen 98

TEIL III — GESUNDES TEAM 111

Kapitel 7 Die kleinen Gespräche 113
Kapitel 8 Die großen Gespräche 132
Kapitel 9 Rituale 149

TEIL IV — GESUNDE FÜHRUNG 161

Kapitel 10 Riskogruppe Führungskraft 163
Kapitel 11 Fühlen ist das neue Führen 181
Kapitel 12 Teamsupport - in guten wie in schlechten Zeiten 193

TEIL V — GESUNDE ORGANISATION 221

Kapitel 13 Systemfehler - eine Frage der Kultur 223
Kapitel 14 Verhältnisse schaffen Verhalten 242
Kapitel 15 Was für ein Theater 254
Kapitel 16 Mit dem Leben gehen 264

Ein Blick in die Glaskugel 271
Menschen gucken 273
Ein großes Danke 275
Ein kleines Glossar 279
Anmerkungen 283

