

Kopfsalat und Bauchgefühl

Wünsch / Herrmann

2025

ISBN 978-3-8006-7617-0

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.

Wünsch/Herrmann
Kopfsalat und Bauchgefühl

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

»In meinem Job begegnen mir unzählige Modelle für mentale Stärke. Selten hat mich eines so überzeugt wie dieses ›Kochbuch für den Kopf‹, das wissenschaftliche Erkenntnisse alltagstauglich und humorvoll auf den Punkt bringt. Warum? Weil es mit einem charmanten Augenzwinkern genau dort wirkt, wo Entwicklung beginnt: im echten Leben – mitten im Gedankenchaos, zwischen Suppenkelle und Selbstzweifeln.

Laura Wunsch und Oliver Herrmann zeigen, dass es nicht um das perfekte Fünf-Gänge-Menü geht, sondern um die Freude an Entwicklung. Sie übersetzen das Growth Mindset in eine Küchenphilosophie, die sofort anwendbar ist und uns ermutigt, aus dem Experimentieren zu lernen – nicht erst aus dem perfekten Ergebnis.

Besonders die liebevolle Metapher vom inneren Radiosender ›Shit-FM‹ löste sofort einen ›Oh-Shit-Moment‹ in mir aus: Erwischt! Diesen Sender kenne ich nur zu gut. Das Buch liefert den Lautstärkeregel gleich mit und zeigt, wie Achtsamkeit ohne esoterischen Beigeschmack im Alltag gelingt.

Am Ende inspiriert das Buch zu dem, was wahre Selbstführung ausmacht: ständige Weiterentwicklung mit neugierigem Anfängergeist. Es lädt uns ein, die eigene Komfortzone zu verlassen, ohne uns dabei zu sehr unter Druck zu setzen.

Ein unverzichtbarer Begleiter für alle, die mental gesund und resilient durchs Leben tanzen wollen.«

Moritz Ostwald

Gründer & CEO, Alpha Inspiration

»Dieses Buch ist mehr als ein Lesetipp. Es ist ein kluger Aufruf, endlich hinzuschauen. Auf uns selbst. Aufeinander. Auf das, was uns wirklich bewegt.

Als jemand, die selbst durch eine Depression gegangen ist, weiß ich, wie wichtig ehrliche Geschichten, mentale Werkzeuge und ein bisschen Humor auf dem Weg sind. *Kopfsalat und Bauchgefühl* macht genau das: Es bringt Tiefgang und Leichtigkeit zusammen.

Besonders berührt hat mich die 1:5-Regel – die einfache, aber kraftvolle Erinnerung daran, wie viel Positives wir brauchen, um eine negative Erfahrung auszugleichen. Ein Satz, ein Moment, ein Blick kann entscheiden, wie sicher wir uns fühlen.

Kopfsalat und Bauchgefühl ist kein klassisches Managementbuch, es ist ein Lebensbuch. Und es ist ein Signal. An Menschen, die sich selbst oft zu wenig Aufmerksamkeit schenken. Und an Unternehmen, die das enorme Potenzial echter Verbundenheit endlich erkennen sollten. Mentale Gesundheit ist kein Extra – sie ist essenziell. Für uns selbst. Und für die Art, wie wir zusammenleben und arbeiten.

Laura Wunsch und Oliver Herrmann liefern Rezepte fürs Leben, die zeigen: Mentale Gesundheit beginnt nicht im Kopf, sondern im Miteinander.«

Kira Marie Cremer

Autorin, Dozentin und Podcast-Host und eine der bekanntesten New-Work-Stimmen auf LinkedIn

KOPFSALAT UND BAUCHGEFÜHL

*Mental gesund & resilient
durch den Tag*

von
DR. LAURA WÜNSCH
und
OLIVER HERRMANN

beck shop.de
DIE TACTBOCHHANDLUNG

Mit Illustrationen von LENA WENZ

Verlag Franz Vahlen München

vahlen.de

ISBN Print 978 3 8006 7617 0

ISBN E-Book (ePDF) 978 3 8006 7618 7

ISBN E-Book (ePUB) 978 3 8006 7619 4

© 2025 Verlag Franz Vahlen GmbH,
Wilhelmstr. 9, 80801 München
info@vahlen.de

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau
Crimmitschauer Straße 43, 08058 Zwickau

Satz: Fotosatz Buck

Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen

Produktion: Sieveking Agentur, München

Umschlag: Alexander Alexandrou, Nikosia



vahlen.de/nachhaltig

produktivsicherheit.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.



Dr. Laura Wünsch ist Neurowissenschaftlerin, Expertin für Mentale Gesundheit (ausgezeichnet als »Top 10« der weiblichen Mental-Health-Experten), Konflikt- und Kommunikationsmanagement & DEI (u. a. Programmleiterin an der Universität Cambridge) sowie Führungskräftetrainerin und Keynote Speakerin.

Oliver Herrmann verantwortet bei der Deutschen Telekom AG den Bereich Wellbeing, Health & Safety und verfügt über langjährige Erfahrungen in der Gestaltung von gesunden und leistungsfähigen Organisationen. Zusammen haben Laura und Oliver eine monatliche »Live-Kochshow« bei der Telekom ins Leben gerufen, die den Mitarbeitenden Rezepte gegen große und kleine Krisen sowie Tipps für die Stärkung der eigenen Stärken liefert. Dieses Format wurde unter die Top 3 in der Kategorie »Betriebliches Gesundheitsmanagement und Mental Health« des Deutschen Personalwirtschaftspreises 2024 gewählt.

Inhalt

Was wäre, wenn Arbeit uns stärken statt
schwächen würde? 9

Ein Kochbuch für mein Leben 12

Raus aus den vermeintlichen
Abhängigkeiten – wir dürfen uns selbst
mehr zutrauen und anderen mehr von
uns zumuten 15

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG



MENÜ 1

**hilft bei miesen Gedanken,
Konzentrationschwierigkeiten
und Hilflosigkeit 17**

Kapitel 1

Der Zaubertrank – für mehr
Aufmerksamkeit, Mitgefühl und
wohlwollende Gedanken 19

Kapitel 2

Das Spiegelei – für mehr Bewegung,
Flexibilität und Positivität 37

Kapitel 3

Der Wackelpudding – für mehr Fokus,
Ruhe und Müßiggang 65



MENÜ 2

**schafft Linderung bei Einsamkeit,
Grübeleien und zwischenmenschlichen
Verletzungen** 89

Kapitel 4

Der Beruhigungstee – für mehr Ruhe,
Aufmerksamkeit und Akzeptanz 91

Kapitel 5

Spaghetti mit Glücksbällchen – für mehr
Verbindung, Vergebung und Wertschätzung .. 113

Kapitel 6

Glühwein – für mehr Mitgefühl,
Selbstreflexion und Güte 133

MENÜ 3

**spendet Trost bei Unglück, Leid und
Verlorenheit** 151

Kapitel 7

Der Leidcocktail – für mehr Zuversicht,
Wahrhaftigkeit und Resilienz 153

Kapitel 8

Gedämpfter Reis für mehr Dankbarkeit,
Erfüllung, Freude und Staunen 171

Kapitel 9

Die Nachos mit dreierlei Dips für mehr
gesunde Abgrenzung, Verlassen von
belastenden Kopfkino-vorstellungen und
hemmungsloses Trauern 187

Danksagung 209

Endnoten 213

