

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.

Stichwortverzeichnis

- Abschalten 72, 76, 80
Achtsamkeit 58, 61, 79, 115
Affirmationen 24, 104f., 107, 109
Angst 10, 15f., 41, 66
Atmung 25, 67f., 74
Burn-on 119
Burn-out 61 ff., 125
Dankbarkeit 50f., 94, 109ff.
Emotionale Intelligenz 46ff.
Empathie 43, 48, 79, 102
Empowerment 34f.
Entspannung 56f., 61, 69, 77
Erschöpfung 5f., 11, 15, 64, 84, 120
Gelassenheit 125, 127
Hoffnung 30, 32
Homeoffice 36, 73, 119ff.
Krise 12, 14, 19, 28, 34, 89, 112, 115
Lebensfreude 21, 62
Mindset 27, 54, 96ff.
Mitgefühl 43
Neuroplastizität 96, 99ff.
Optimismus 113f.
PERMA-Modell 93
Positive Psychologie 29, 91 ff., 110
Psyche 12, 18, 41, 87
Resilienz 16, 27f., 34, 112, 114f.
Schlaf 35, 67ff., 76f., 101
Schlafmangel 68
Schlafprobleme 15, 53, 61
Selbstfürsorge 115
Selbstmanagement 31, 83
Selbstmitgefühl 129f.
Selbstreflexion 16, 60
Selbstverantwortung 35, 39
Selbstvertrauen 33, 104, 125
Selbstwert 98
Selbstwertgefühl 33, 64 ff., 110, 118
Selbstwertschätzung 123
Selbstwirksamkeit 64, 125
Spiegelneuronen 96, 102f.
Stress 53ff., 102f., 119f., 125
Traurigkeit 66, 90ff.
Vertrauen 64f., 102

Wertschätzung 122 ff.
Wohlbefinden 9, 13 f., 18,
27, 29, 49 ff., 61, 70, 83,
90, 92 f., 95, 118

Zufriedenheit 49 f., 61, 83,
95
Zuversicht 28, 30, 32, 92



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG