

Inhalt

Vorwort	11
<hr/>	
Teil 1: Wie wirkt sich unsere Außenwelt auf unsere psychische Gesundheit aus?	
Einführung	15
<hr/>	
Wie männlich wir sind	17
<hr/>	
In welcher Umgebung wir leben	24
<hr/>	
In welchem Land wir leben	27
<hr/>	
Wie viel Geld wir verdienen	31
<hr/>	
Wie intelligent wir sind	36
<hr/>	
Wie wir psychische Erkrankungen bewerten	39
<hr/>	
Ob wir in Paarbeziehungen leben	49
<hr/>	
Ob wir Kinder haben	53
<hr/>	

Welchen Arbeitsplatz wir haben **57**

Wie stigmatisiert psychische Erkrankungen sind **65**

Ob wir körperlich gesund sind **73**

Wie wir alt werden **78**

Ob wir religiös sind **82**

Ob wir Haustiere haben **86**

**Teil 2: Wie wirkt sich unser Verhalten auf unsere
psychische Gesundheit aus?**

Einführung **95**

Ob wir Sport treiben **97**

Wie wir uns ernähren **102**

Ob wir Nahrungsergänzungsmittel zu uns nehmen **112**

Ob wir der Therapie vertrauen können **116**

Wie sich die Digitalisierung entwickelt **122**

Ob wir mit Maß Computerspiele spielen **128**

Welche Hobbies wir haben **131**

Ob wir entspannen können und meditieren **136**

Ob wir unsere Freundschaften pflegen **140**

Wie wir schlafen **145**

Wie viel Licht wir haben **150**

Wie unsere Mimik aussieht **154**

Teil 3: Wie wirkt sich unsere Haltung auf unsere psychische Gesundheit aus?

Einführung **159**

Ob wir präsent sind **161**

Ob wir optimistisch sind **167**

Ob wir neugierig sind	171
Ob wir dankbar sind	176
Ob wir lieben können und empathisch sind	180
Ob wir aktive Entscheidungen treffen	183
Ob wir uns mit getroffenen Entscheidungen arrangieren können	187
Ob wir Humor haben	191
Ob wir vergeben können	194
Wie wir das Glück bewerten	199
Ob wir unsere Gedanken entschärfen können	205
Ob wir Gefühle akzeptieren können	210
Welche Werte wir haben	216
Ob wir unsere Ziele umsetzen können	220

Ob wir uns motivieren können	224
Wie wir mit Krisen umgehen	230
Ob wir unsere Ängste kennen	236
Wie selbstbewusst wir sind	241
Ob wir einen Lebenssinn erkennen	244
Danksagung	247
Literatur	249