

Inhalt

Vorwort	9
Teil 1 Wie wirken sich Faktoren auf die psychische Gesundheit aus?	
Einführung	13
Der Einfluss einer Krise: Wie wirkte sich die COVID-19-Pandemie auf die Resilienz aus?	15
Weiblichkeit	21
Die Umgebung	27
Das Land	30
Verdienst	34
Paarbeziehungen	38
Kinder	42
Der Arbeitsplatz	45
Die Stigmatisierung	53
Körperliche Gesundheit	60
Das Alter	64

Teil 2 Wie wirkt sich das Verhalten auf die psychische Gesundheit aus?

Einführung	69
Sport	71
Spiritualität	75
Kontakt zu Tieren	79
Ernährung	84
Vertrauen in die Therapie	90
Die Digitalisierung	95
Computerspiele	100
Hobbies	103
Entspannung und Meditation	109
Freundschaften	113
Schlaf	117
Licht	121
Die Rolle der Mimik	124

Teil 3 Wie wirkt sich die innere Haltung auf die psychische Gesundheit aus?

Einführung	129
Präsenz	131

Die Bewertung des Glücks	136
Entschärfen von Gedanken	141
Akzeptanz von Gefühlen	145
Umsetzen von Zielen	150
Verfolgen von Werten	154
Optimismus	158
Neugier	161
Dankbarkeit	165
Empathie und Altruismus	168
Aktive Entscheidungen treffen	172
Entscheidungen tragen	176
Humor	180
Vergeben können	183
Motivation	187
Umgang mit Krisen	191
Die Bewertung von psychischen Erkrankungen	195
Selbstbewusstsein	200
Lebenssinn	204
Danksagung	208
Literatur	209