

# **Psychische Gesundheit**



# **Psychische Gesundheit**

Leitfaden mit praktischen Übungen

Gewusst-wie

Buch 2

Sybille Disse





# Inhalt

Prolog	1
ANLEITUNG	5
<i>Optimales Lernvergnügen</i>	
EINFÜHRUNG	7
<i>Psychische Gesundheit: Warum und wie?</i>	
Vorteile einer guten psychischen Gesundheit	10
Wie können Sie Ihre psychische Gesundheit verbessern?	11
Herausforderungen auf dem Weg zu einer besseren psychischen Gesundheit	13
Was zählt wirklich im Leben?	16
Was sind die zehn relevantesten Aspekte der psychischen Gesundheit?	19
KAPITEL 1	21
<i>Emotionale Stabilität</i>	
KAPITEL 2	24
<i>Selbstwertgefühl</i>	
KAPITEL 3	27
<i>Resilienz</i>	
KAPITEL 4	29
<i>Stressbewältigung</i>	
KAPITEL 5	33
<i>Soziale Kompetenz</i>	
KAPITEL 6	36
<i>Kognitive Fähigkeiten</i>	
KAPITEL 7	39
<i>Kreativität</i>	
KAPITEL 8	42
<i>Motivation</i>	
KAPITEL 9	45
<i>Sinnhaftigkeit</i>	
KAPITEL 10	48
<i>Lebensfreude</i>	

ZUSATZKAPITEL 1	52
<i>Arbeit &amp; Psyche</i>	
Wie lässt sich eine bessere psychische Gesundheit bei der Arbeit erreichen?	52
ZUSATZKAPITEL 2	55
<i>Bewegung &amp; Psyche</i>	
Wie lässt sich eine bessere psychische Gesundheit durch Bewegung erreichen?	55
ZUSATZKAPITEL 3	58
<i>10-Wochen-Programm für eine bessere psychische Gesundheit</i>	
Woche 1	59
Woche 2	59
Woche 3	60
Woche 4	61
Woche 5	61
Woche 6	62
Woche 7	63
Woche 8	63
Woche 9	64
Woche 10	65
Epilog	66
Literaturverzeichnis	69
BONUSMATERIAL	70
<i>E-Learning</i>	
Wir haben noch etwas für Sie!	70
So erhalten Sie Zugang zum E-Learning	71
Über die Autorin	73
Bücher von Sybille Disse	75
Empfehlungen	83



## Psychische Gesundheit

Leitfaden mit praktischen Übungen

- **Softcover:** 978-9403695730
- **Hardcover:** 978-9403695747
- **E-Book:** 978-9403695754

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Verantwortlich für den Inhalt:** © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Am Gewerbehof 12 | 18347 Dierhagen (Ostseebad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: [info@sybille-disse.de](mailto:info@sybille-disse.de)

**Grafikdesigntool:** © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

**Jacob-Zeichnungen:** © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

**bookmundo**

**Verlag:** Bookmundo Direkt - Mijnbestseller  
Nederland B.V. | Delftstraat 33 | 3013AE  
Rotterdam

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

### **Benutzerhinweis**

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

### **ICD-11-Inhalte**

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.



Es gibt nur zwei Tage in Deinem Leben, an denen Du nichts ändern kannst. Der eine ist gestern und der andere morgen.

— Dalai Lama



