

Inhaltsverzeichnis

1	Was macht Gesundheit aus?	7
1.1	Grundbedürfnisse	8
1.2	Stress	10
1.3	Eine Frage des Investments	14
1.4	Vulnerabilität – Hindernisse auf dem Weg zum Wohlbefinden	16
1.5	Resilienzfaktoren	19
1.6	Psychische Erkrankungen	21
1.7	Aufbau des Buches und Onlinematerialien	25
2	Wie man wurde, wer man ist	27
2.1	Die Grundausstattung	27
2.2	Die ersten Monate	28
2.3	Die Bindungsphase	29
2.4	Die Trotzphase	36
2.5	Das Vorschulalter	38
2.6	Das Grundschulalter	40
2.7	Adoleszenz	42
2.8	Entwicklung der Grundbedürfnisse	43
3	Grundbedürfnisse befriedigen	48
3.1	Grundbedürfnisse in verschiedenen Lebensbereichen	48
3.1.1	Familie	50
3.1.2	Berufsleben	53
3.1.3	Freizeit	59
3.2	Grundbedürfnisspezifische Konfliktfelder	65
3.2.1	Lustgewinn, Unlustvermeidung und Prokrastination	66
3.2.2	Bindung und Misstrauen	69
3.2.3	Autonomie, Freiheit und Handlungsspielraum	72
3.2.4	Kompetenz und Selbstwert	75
3.2.5	Identität, Selbstverwirklichung und Rollenkonflikte	78
4	Regulation von Emotionen und Stress	82
4.1	Funktionalität von Emotionen	82

4.2	Der Zeitpunkt der Regulation	88
4.3	Umgang mit dysfunktionalen Regulationsstrategien	90
4.3.1	Sorgenketten und Grübelschleifen	91
4.3.2	Vermeidungs- und Rückversicherungsverhalten	101
4.3.3	Selbstbestrafung	107
4.4	Funktionale Emotionsregulation	111
4.4.1	Neubewerten	112
4.4.2	Lösungsorientiertes Handeln	114
4.4.3	Akzeptieren	118
4.4.4	Körperliche Stressregulation	121
4.5	Flexibilität der Regulation	132
4.6	Emotionen vertiefen	133
5	Vulnerabilität reduzieren, Resilienz fördern	136
5.1	Dysfunktionale Glaubenssätze	136
5.2	Mentalisierungsfähigkeit	143
5.3	Sinn und Bedeutsamkeit	152
5.4	Internales Kontrollerleben	156
5.5	Soziale Unterstützung	159
6	Psychische Erkrankungen behandeln	166
6.1	Wann sind psychische Probleme behandlungsbedürftig? ...	166
6.2	Psychotherapie und Psychopharmakotherapie	171
6.3	Leitlinienempfehlungen	178
	Literatur	183
	Anhang	193
	Hinweise zu den Onlinematerialien	195
	Übersicht über die Onlinematerialien	195