

# Inhalt

Vorwort	9	
01	Mentale Gesundheit	12
1.1	Warum mentale Gesundheit?	13
1.2	Vom Nischenthema zum Megatrend	18
1.3	Der Mensch als endliche Ressource	32
02	Verantwortung	44
2.1	Mentale Gesundheit ist keine Einbahnstraße	45
2.2	Leistung trifft Gesundheit – kann das (gut) gehen?	58
2.3	Hier & heute – wie wir loslegen können	69
03	Aufklärung	74
3.1	Mythos Psyche	75
3.2	Raus aus der Scham-Ecke	81
3.3	Awareness schaffen	89
04	Prävention	92
4.1	Verhältnisse schaffen Verhalten	93
4.2	Self Care & Common Care – Katalysatoren für Gesundheit	102
4.3	Resilienz – Was uns wirklich schützt	113

05	Gesundheit als Skill	120
5.1	Verlockung Ungesundheit – von High Performance und Selbstoptimierung	121
5.2	Mental Health Literacy – den Werkzeugkoffer füllen	131
5.3	Und was ist mit KI?	139
06	Miteinander	150
6.1	Mentale Gesundheit im Team – Weichensteller für unser Wohlbefinden	151
6.2	Psychologische Sicherheit – ein Geheimrezept für Erfolg	165
6.3	Zugehörigkeit – Überlebensstrategie und Superpower	174
07	Kommunikation	184
7.1	Sprache schafft Gesundheit	185
7.2	Schlafende Hunde wecken?	191
7.3	Transparenz – nur was ich weiß, macht mich heiß	199
08	Führung	210
8.1	Spieglein, Spieglein an der Wand	211
8.2	(Heraus-)Forderung Gesundheit	228
8.3	Ein Handwerk am Menschen	239
09	Sichtbarkeit	250
9.1	Wo findet Gesundheit statt?	251
9.2	Potenziale durch Multiplikator:innen	259
9.3	Datenkompetenz – There's no health without data	271

10	Unternehmen	282
	10.1 Arbeit als Wohlfühloase?	283
	10.2 Was Organisationen tun können – und müssen	290
	10.3 Von Einzelinitiativen hin zur Unternehmensstrategie	298
11	Wandel	312
	11.1 Das haben wir schon immer so gemacht!	313
	11.2 Autsch! – wenn Veränderung wehtut	320
	11.3 New Work & Transformation	330
12	Gesund arbeiten	338
	12.1 Was gehen darf und was bleiben wird	339
	12.2 Taten über Worte	346
	12.3 Das Wichtigste für dich, für dein Team und für Unternehmen	353
	Epilog	357
	Danke	359
	Index	362
	Bildnachweise	366
	Quellen	367