

Inhalt

VORWORT Eigentlich hasse ich Ratgeber 6

KAPITEL 1 Was wir wollen, wenn wir Resilienz wollen 10

Großmutter und die Resilienz 10

Vom Gummiball zur psychologischen Resilienz 14

Resilienz ist immer relativ zur Belastung 17

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit 19

Ist Resilienz immer etwas Gutes? 22

KAPITEL 2 Echt verrückt, oder? 26

Ist Krankheit unvermeidlich? 26

Ansichten zu psychischen Erkrankungen 30

Psychische Erkrankungen: Da müssen Sie jetzt mal durch. 32

Was ist eigentlich eine psychische Störung? 32

Modelle psychischer Störungen 35

Wie werden psychische Störungen diagnostiziert? 37

Wie werden psychische Störungen klassifiziert? 38

Welche psychischen Störungen gibt es? 39

Wann treten psychische Störungen auf und wie schwer sind sie? 72

Unter der Schwelle: Schattensyndrome und Co. 75

KAPITEL 3 Psychische Gesundheit und das gute Leben 77

- Glück als subjektives Wohlbefinden **78**
- Psychisches Wohlbefinden als positive Funktionsfähigkeit **82**
- Diagnose: psychisch gesund **84**
- Psychische Krankheit und Gesundheit: ein duales Kontinuum **86**
- Die Geburt der positiven Psychologie aus dem Geist des Pessimismus **91**
- Positive psychologische Interventionen (PPIs) oder Psychotherapie? **95**
- Funktionieren Glücksrezepte etwa doch? **99**
- Charakterstärken: die Wiederentdeckung der Tugenden **102**
- Signaturstärken: wie wir uns selbst entdecken können **106**
- Vom Glück zum Sinn **109**
- Lebenssinn und Lebensbedeutungen **113**
- Erkenntnisse der empirischen Sinnforschung **115**
- Über Glück und Sinn hinaus: psychologische Reichhaltigkeit **118**
- Das gute Leben: die Essentials **121**
- Gute Gründe für schlechte Gefühle **122**

KAPITEL 4 Die Psychologie der Resilienz 133

- Das DynaMoRe-Projekt **134**
- Stress, Stress und noch mal Stress **135**
- Soziale Genomik und das Immunsystem **140**
- Eine kleine Geschichte der Resilienzforschung **143**
- Resilienz nach Trauma, Katastrophen und Pandemien **148**
- Gesicherte psychosoziale Resilienzfaktoren **151**
- Das Resilienzparadoxon **154**
- Emotionsregulation und Resilienz **158**
- Yoga des Geistes: flexible Emotionsregulation **161**
- Milder Optimismus: positiver Bewertungsstil **165**
- Fazit: zur Rolle der Emotionsregulation für Resilienz **168**

KAPITEL 5 Geist, Gehirn und Welt 170

Das Leib-Seele-Problem 170

Warum die Annahme einer übernatürlichen geistigen Welt
so natürlich erscheint 172

Der Mythos von der Psyche als Superkraft 175

Über das Gehirn hinaus: Otto und das Museum of Modern Art 180

Das Gehirn als Vorhersagemaschine: eine allgemeinen Hirntheorie? 183

KAPITEL 6 Neurobiologie der Resilienz 190

Von Mäusen und Menschen: ideale Resilienzforschung 190

Das Gehirn für Eilige: ein ultrakurzer Primer 192

Genetik: Suchen Sie sich Ihre Eltern sorgfältig aus! 198

Des einen Freud, des anderen Leid: differenzielle Suszeptibilität 201

Zwillingstudien und genomweite Untersuchungen zur Resilienz 202

Epigenetik: Freiheit von den Genen oder Mahnung an die Umwelt? 204

Moleküle der Gefühle 207

Neuronale Netzwerke – im Internet des Gehirns 214

Ein neurobiologisches Arbeitsmodell für Resilienz 219

Darm mit Charme: Das Mikrobiom und die Darm-Hirn-Achse XX

Die entzündete Seele: Sind Sie noch ganz dicht? 227

KAPITEL 7 Was können wir tun? 229

Langlebigkeit 229

Vier Strategien 235

Psychische Störungen verhindern und lindern 235

Psychische Gesundheit stärken 236

Stressoren bändigen 237

Den Geist wie den Körper pflegen 244

Neun Taktiken 249

Selbst(er)kenntnis 249

Resilienztraining: zwischen Coach und Couch 257

Resilienz durch Therapie 263

Resilienzpillen 269

Soziale Berührungen und Sexualität 274

Hormesis und mentales Treppensteigen 280

Richtig anfangen und durchhalten: Spaß muss sein 290

Rechtzeitig aussteigen: Exitstrategien 296

Mach mal halblang: Gelassenheit und Akzeptanz 300

KAPITEL 8 Und nun? 10 Take-home-Messages 307

Psychische Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit
von Symptomen 309

Resilienz bedeutet, trotz Widrigkeiten psychisch gesund
zu bleiben – oder es rasch wieder zu werden 309

Resilienz funktioniert als psychisches Immunsystem 310

Das Organ des Geistes ist das Gehirn – doch der Geist reicht
darüber hinaus 310

Pflegen Sie Ihre Psyche wie Ihren Körper! 311

Kümmern Sie sich früh genug um psychische Störungen! 311

Erhalten und stärken Sie Ihr Wohlbefinden! 311

Trainieren Sie Resilienzfaktoren – und bändigen Sie Stressoren! 312

Die Psyche ist keine Superkraft 312

Gelassenheit und Akzeptanz ersparen nutzlose Anstrengungen 313

Quellen- und Literaturverzeichnis 314

Danksagung 335