

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

Zwillingsstudien 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**