

Undine Lang

Resilienz

**Ressourcen stärken,
psychisches Wohlbefinden
steigern**

Verlag W. Kohlhammer

Inhalt

Vorwort	11
----------------	-----------

Teil 1: Wie wirkt sich unsere Außenwelt auf unsere psychische Gesundheit aus?

Einführung	15
-------------------	-----------

Wie männlich wir sind	17
------------------------------	-----------

In welcher Umgebung wir leben	24
--------------------------------------	-----------

In welchem Land wir leben	27
----------------------------------	-----------

Wie viel Geld wir verdienen	31
------------------------------------	-----------

Wie intelligent wir sind	36
---------------------------------	-----------

Wie wir psychische Erkrankungen bewerten	39
---	-----------

Ob wir in Paarbeziehungen leben	49
--	-----------

Ob wir Kinder haben	53
----------------------------	-----------

Welchen Arbeitsplatz wir haben 57

Wie stigmatisiert psychische Erkrankungen sind 65

Ob wir körperlich gesund sind 73

Wie wir alt werden 78

Ob wir religiös sind 82

Ob wir Haustiere haben 86

**Teil 2: Wie wirkt sich unser Verhalten auf unsere
psychische Gesundheit aus?**

Einführung 95

Ob wir Sport treiben 97

Wie wir uns ernähren 102

Ob wir Nahrungsergänzungsmittel zu uns nehmen 112

Ob wir der Therapie vertrauen können 116

Wie sich die Digitalisierung entwickelt 122

Ob wir mit Maß Computerspiele spielen 128

Welche Hobbies wir haben 131

Ob wir entspannen können und meditieren 136

Ob wir unsere Freundschaften pflegen 140

Wie wir schlafen 145

Wie viel Licht wir haben 150

Wie unsere Mimik aussieht 154

Teil 3: Wie wirkt sich unsere Haltung auf unsere psychische Gesundheit aus?

Einführung 159

Ob wir präsent sind 161

Ob wir optimistisch sind 167

Ob wir neugierig sind	171
Ob wir dankbar sind	176
Ob wir lieben können und empathisch sind	180
Ob wir aktive Entscheidungen treffen	183
Ob wir uns mit getroffenen Entscheidungen arrangieren können	187
Ob wir Humor haben	191
Ob wir vergeben können	194
Wie wir das Glück bewerten	199
Ob wir unsere Gedanken entschärfen können	205
Ob wir Gefühle akzeptieren können	210
Welche Werte wir haben	216
Ob wir unsere Ziele umsetzen können	220

Ob wir uns motivieren können	224
Wie wir mit Krisen umgehen	230
Ob wir unsere Ängste kennen	236
Wie selbstbewusst wir sind	241
Ob wir einen Lebenssinn erkennen	244
Danksagung	247
Literatur	249
