

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Mentale Gesundheit in der Arbeitswelt</b> .....	9
Lena Lost – Die Getriebene .....	11
Sami Savior – Der Hilfsbereite .....	12
Felix Fokus – Der Reflektierende .....	13
Was ist das, diese Mental Health? .....	14
Mehr als schwarz-weiße Klaviermusik .....	16
Schritt für Schritt .....	18
 <b>1. Der Morgen – Healthy Body, Healthy Mind:</b>	
<b>Ohne Basics geht es nicht</b> .....	19
Schlaf – nicht das Letzte, sondern das Erste .....	21
Bewegung: Move your Body – move your Mind .....	23
Ernährung: Energie zuführen – nicht verschwenden .....	26
Das ist bei uns so! .....	28
Mehr als Basics – was sonst noch auf den Morgen wirkt .....	30
So ist das bei mir .....	31
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen .....	33
 <b>2. Ankunft im Büro – danke, Stress: Was wir von unseren</b>	
<b>Smartphones lernen können</b> .....	35
Stress – die Grundlagen .....	36
So ist das bei mir .....	38
Das dreiteilige Gehirn .....	39
Regelmäßig den Akku aufladen .....	41
Regelmäßig den Akku checken .....	44
Akku als Team-Tool nutzen .....	46
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen .....	48

<b>3. Der Vormittag – Vergleich, Antreiber, Werte: Warum wir uns oft selbst im Weg stehen .....</b>	<b>51</b>
Glaubenssätze: So bin ich (nicht) .....	53
So ist das bei mir .....	54
Buzzword-Bingo – besser nicht mitspielen .....	55
Glaubenssätze können auch stärken .....	57
Wer(t) zählt? .....	58
Blödsinnige Vergleiche vermeiden .....	62
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen .....	65
 <b>4. Die ersten Meetings – Kommunikation: Wie wir das unterschätzte Mental-Health-Tool besser nutzen .....</b>	 <b>68</b>
Selbstkommunikation: Klarheit beginnt bei uns selbst .....	69
Kommunikation mit anderen: »Ein Meeting, sie zu knechten; sie alle zu binden ...« .....	73
Digitale Kommunikation: E-Mails, Slack & Co richtig nutzen .....	78
So ist das bei mir .....	79
Bewusster, reduzierter, langsamer statt mehr, schneller, öfter .....	80
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen .....	84
 <b>5. Nach dem Mittagstief – Emotionen &amp; Bedürfnisse: Wie wir feststellen, was wir wirklich brauchen .....</b>	 <b>86</b>
Hallo, Emotionen! .....	88
Emotionen wahrnehmen und anerkennen .....	90
Bedürfnisse in den Griff bekommen .....	93
Bedürfnisse & Emotionen – zwei Seiten derselben Medaille .....	96
So ist das bei mir .....	98
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen .....	99
 <b>6. Nachmittag – wenn das Außen Akku zieht: Wie wir Hindernissen besser umgehen .....</b>	 <b>102</b>
Mit Achtsamkeit Hindernisse besser bewältigen .....	103
Typische Hindernisse – und was hilft .....	107
Hindernis 1: Schwierige Kolleg:innen / Chef:innen .....	107
Hindernis 2: Unfaire Aufgabenverteilung & Büropolitik .....	108
Hindernis 3: Technik-Ausfälle, Deadlines, Dauerstress .....	109

Das Leben 2.0 als Hindernis .....	112
So ist das bei mir .....	116
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen .....	117

## **7. Übergangszeit – Mental Health in verschiedenen Arbeitsmodellen: Wie Ihr für Klarheit sorgt .....**

Was Arbeit mit uns macht – und was wir damit machen können .....	122
Ohne klare Regeln geht es nicht .....	124
Tipps fürs Homeoffice .....	125
Tipps für die Remote-Arbeit – zwischen Freiheit und Funkloch .....	126
Tipps fürs Großraumbüro .....	128
Tipps für den Schichtdienst – Alltag im Jetlag-Modus .....	129
Tipps für die Selbstständigkeit .....	130
So ist das bei mir .....	133
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen .....	134

## **8. Feierabend – Zeit für Erholung: Warum Entspannung**

<b>produktiv ist .....</b>	<b>137</b>
Feierabend mit Köpfchen .....	139
Erholung mit Sinn und Verstand .....	144
So ist das bei mir .....	147
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen .....	148

## **9. Auf lange Sicht – Reminder, Rituale, Tools:**

<b>Wie es diesmal wirklich klappt .....</b>	<b>150</b>
Healthy Habits etablieren – Schritt für Schritt .....	151
Das Neue ans Bekannte hängen .....	153
Das neue Verhalten erleichtern .....	154
Routinen & Rituale etablieren .....	156
Von Akuthilfe bis Veränderung – Tools für jede Phase .....	159
Wenn es akut ist: Sechs Soforthilfen .....	159
Damit es nicht akut wird: Sechs Stellschrauben .....	161
Beat the Burnout mit sechs Tools .....	162
Take-Aways & Take-Action: Mitnehmen & Umsetzen .....	164

<b>10. Fazit: Was wir aus einem typischen Arbeitstag lernen</b>	
<b>können</b> .....	168
Nachwort einer wichtigen Stimme .....	168
Heute in einem Jahr .....	170
Test: Welcher Arbeits-Alltagstyp seid Ihr? .....	172
Die Testauswertung .....	176
Euer 28-Tage-Startplan für Eure mentale Gesundheit im	
Arbeitsalltag .....	177
<b>Über die Autorin</b> .....	182

---

### **Wichtiger Hinweis**

Ihr wollt gleich loslegen und etwas für Eure mentale Gesundheit tun?  
Dann scannt den QR-Code, um zu Materialien wie »Team-Canvas«,  
»28-Tage-Plan« und »Ziel-Reflexion« zu kommen.



<https://workhealthystayhappy.de>