

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 9 |
| Mentale Gesundheit in der Arbeitswelt | 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 Klavermusik | 16 |
| Schritt für Schritt | 18 |
| 1. Der Morgen – Healthy Body, Healthy Mind: | |
| Ohne Basics geht es nicht | 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 |
| 2. Ankunft im Büro – danke, Stress: Was wir von unseren | |
| Smartphones lernen können | 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 |

| | |
|--|-----|
| 3. Der Vormittag – Vergleich, Antreiber, Werte: Warum wir uns oft selbst im Weg stehen | 51 |
| 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 |
| 4. Die ersten Meetings – Kommunikation: Wie wir das unterschätzte Mental-Health-Tool besser nutzen | 68 |
| 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 |
| 5. Nach dem Mittagstief – Emotionen & Bedürfnisse: Wie wir feststellen, was wir wirklich brauchen | 86 |
| 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 |
| 6. Nachmittag – wenn das Außen Akku zieht: Wie wir Hindernissen besser umgehen | 102 |
| 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 | 120 |
| 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 produktiv ist | 137 |
| 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: Wie es diesmal wirklich klappt | 150 |
| 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 |

| | |
|--|------------|
| 10. Fazit: Was wir aus einem typischen Arbeitstag lernen können | 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 |
| Über die Autorin | 182 |

Wichtiger Hinweis

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



<https://workhealthystayhappy.de>