



Psychische Gesundheit stärken – Strategien für ein positives Mindset

Referent: Dr. Henry Kauffeldt,
Verhaltens- und Organisationspsychologe,
Gesundheitswissenschaftler

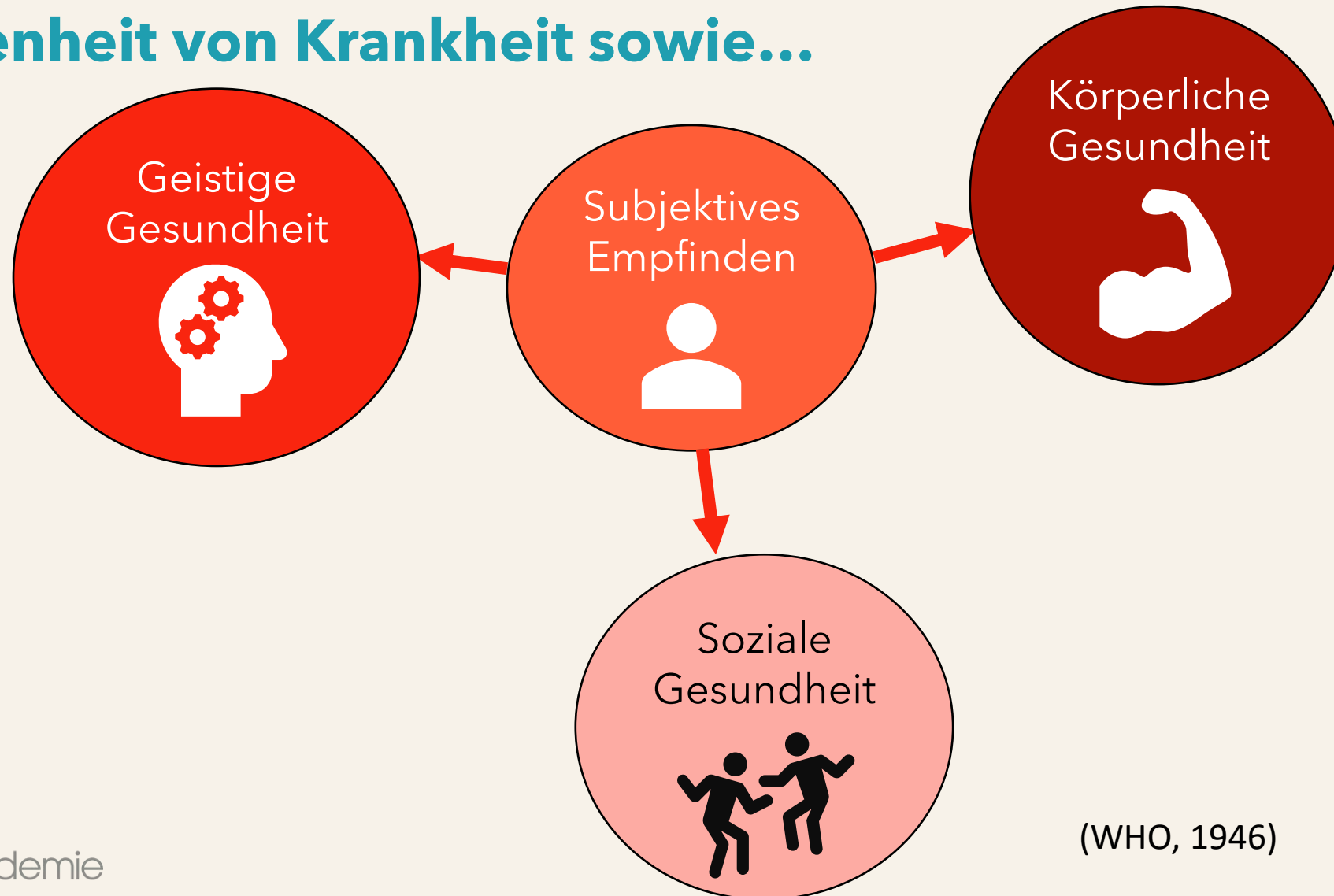


AGENDA für heute

- Was bedeutet psychische Gesundheit eigentlich?
 - Zahlen, Daten und Fakten zur aktuellen Entwicklung der psychischen Gesundheit
 - Innere und äußere Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit
 - Wie entstehen psychische Störungen und woran erkennt man sie?
 - Resilienz und innere Widerstandskraft
 - Einfluss von Medienkonsum
 - Arbeitsfaktoren und psychische Belastungen
 - Erholung als wichtiger Schutzfaktor
 - Wie lässt sich psychische Gesundheit gezielt fördern?
 - Wie kann sich ein positives Mindset auf die psychische Gesundheit auswirken?
- Psychische Gesundheit**
- Einflussfaktoren**
- Was kann ich tun?**

Was heißt eigentlich Gesundheit bzw. gesund sein?

Abwesenheit von Krankheit sowie...



(WHO, 1946)

Was ist Psychische Gesundheit?

Psychische Gesundheit ist per Definition der WHO (2012) ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person:

- ihre Fähigkeiten ausschöpfen,
- die normalen Lebensbelastungen bewältigen,
- produktiv arbeiten und
- einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.



Bild: pixabay



Normale Alltagsfähigkeiten sind z.B.:

- Kommunizieren
- Konzentrieren
- Optimistisch sein
- Probleme lösen
- Sich selbst regulieren (aktivieren oder zurücknehmen)
- Sich selbst bestimmen (Unabhängigkeitsstreben, Entwicklungs- und Lernfähigkeit, Kreativität, Moral oder auch die Fähigkeit für sich und andere Verantwortung zu übernehmen)
- Einen Sinn im Leben/bei Alltagstätigkeiten zu erkennen

Produktiv arbeiten bedeutet:

- Die Arbeitsleistung in angemessener Zeit erbringen (Quantität)
- Wenig Fehler machen (Qualität)
- Strukturiert arbeiten (eins nach dem anderen, klarer Arbeitsplan)

Normale Lebensbelastungen sind z.B.:

- Arbeiten
- Kinder erziehen / sich kümmern
- Ordnung halten
- Körperhygiene
- Einkaufen
- Geld zusammenhalten

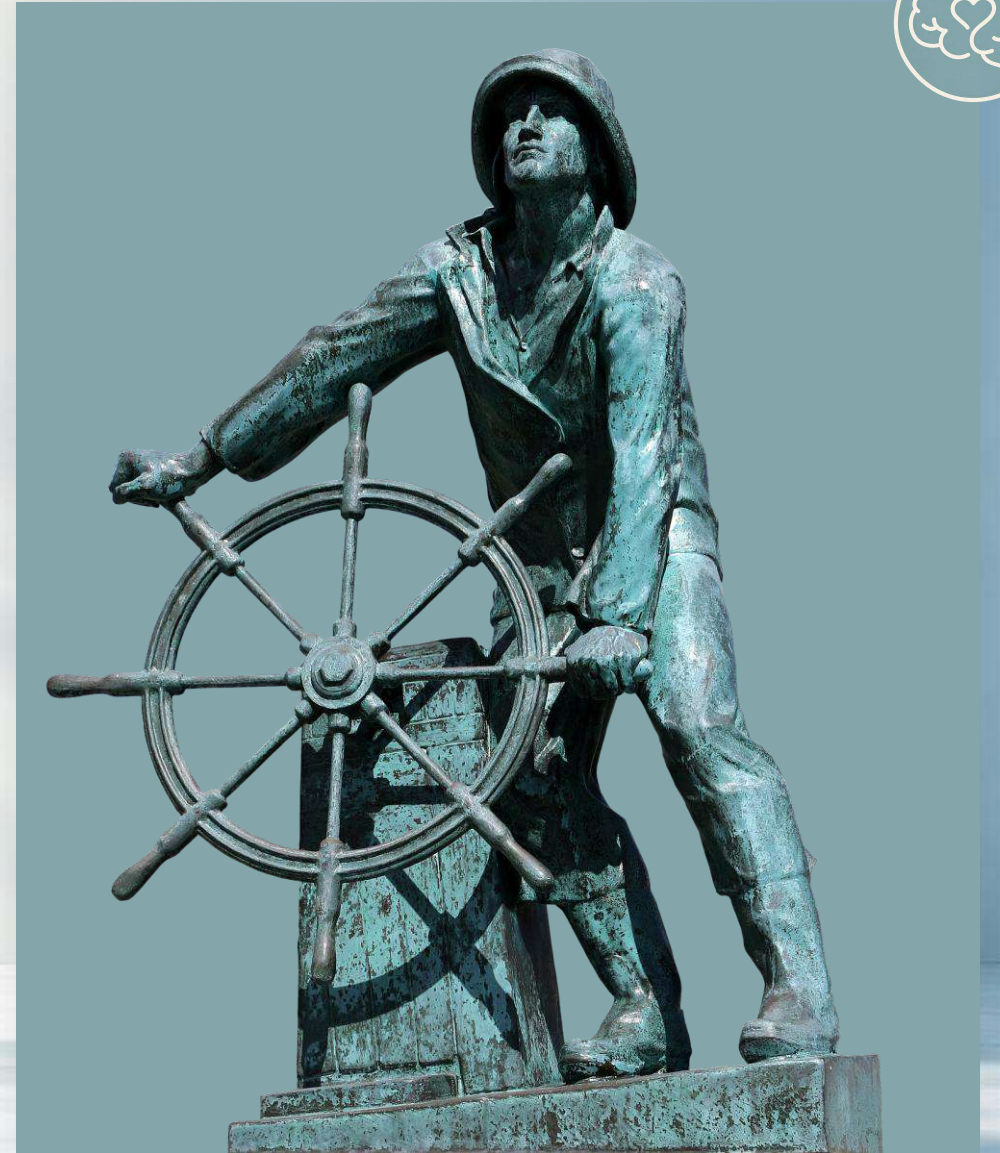
Beiträge zur Gemeinschaft können sein:

- Helfen, wenn jemand Hilfe benötigt
- Soziale Kontakte (Freundschaften, Beziehungen) pflegen
- Ehrenamtliches Engagement
- Familie unterstützen

Was bedeutet psychisch gesund zu sein?

Um verschiedenen Betrachtungswinkeln gerecht zu werden, kann man folgende **Kernelemente psychischer Gesundheit** hervorheben:

- Regulationskompetenz
- Selbstbestimmung
- Sinnhaftigkeit
- Abwesenheit psychischer Störungen

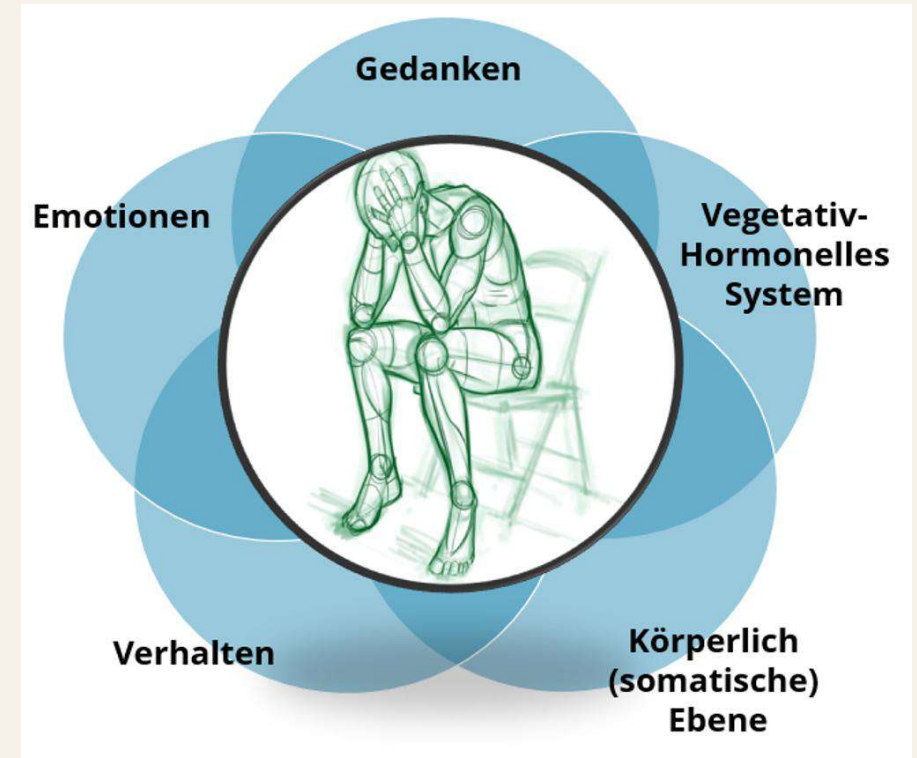




Regulationskompetenz

Regulation findet auf verschiedenen Ebenen statt:

- auf der **emotionalen Ebene**,
- auf der **kognitiven (gedanklichen) Ebene**,
- auf der **somatischen (körperlichen) Ebene** sowie
- auf der **behavioralen Ebene (Verhaltensebene)**.





Selbstbestimmung

Unter **Selbstbestimmung** subsummieren sich für psychisch gesunde Menschen verschiedene Begriffe, wie beispielsweise:

- **Unabhängigkeitsstreben,**
- **Entwicklungs- und Lernfähigkeit,**
- **Kreativität,**
- **Moral** oder auch die
- **Fähigkeit für sich und andere Verantwortung zu übernehmen.**



Sinnhaftigkeit

Die Kernbotschaft besteht darin, dass im Menschen ein ureigenes Bestreben angelegt ist, sich seinem Wesen nach „ausleben“ zu können. Wenn wir also die Möglichkeit haben, **Dinge zu tun, die u.a.:**

- unserem Empfinden nach richtig sind,
- unseren Zielen, Motiven und unseren moralischen Werten entsprechen

dann geht es uns gut.

Wenn wir davon stark abweichen (müssen), geht es uns schlecht, vor allem, wenn wir lange in einer Phase entgegen unserer Natur leben.

Was sind psychische Störungen?

Psychische Störungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit einer Person dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele für psychische Störungen sind:

- Depressionen,
- Burnout,
- Angststörungen,
- Verhaltensstörungen,
- Bipolare Störungen und
- Psychosen.



Bild: pixabay





Wie entstehen psychische Erkrankungen?

Bei der Entstehung einer psychischen Erkrankung wirken:

- biologische,
- psychologische und
- soziale Faktoren zusammen.

Zum Beispiel ein mögliches Ungleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn, genetische Veranlagung sowie Lebensumstände.

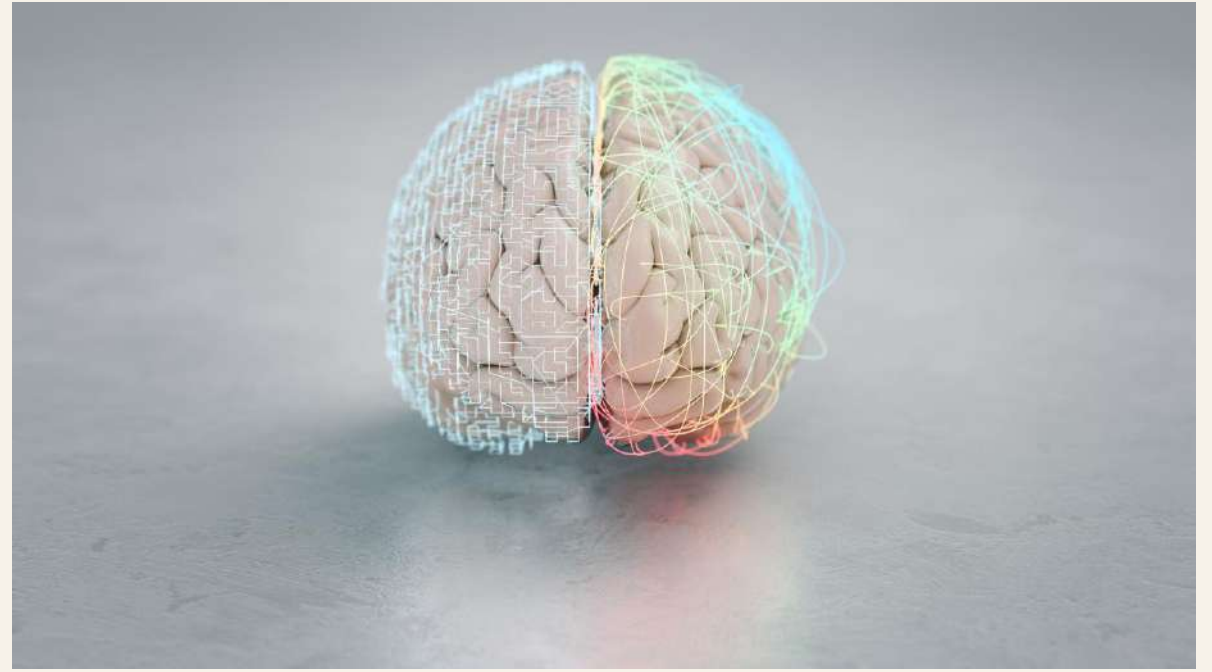


Bild: Archivbild Microsoft 365

Psychologie:
Einstellung
Überzeugung
Ängstlichkeit

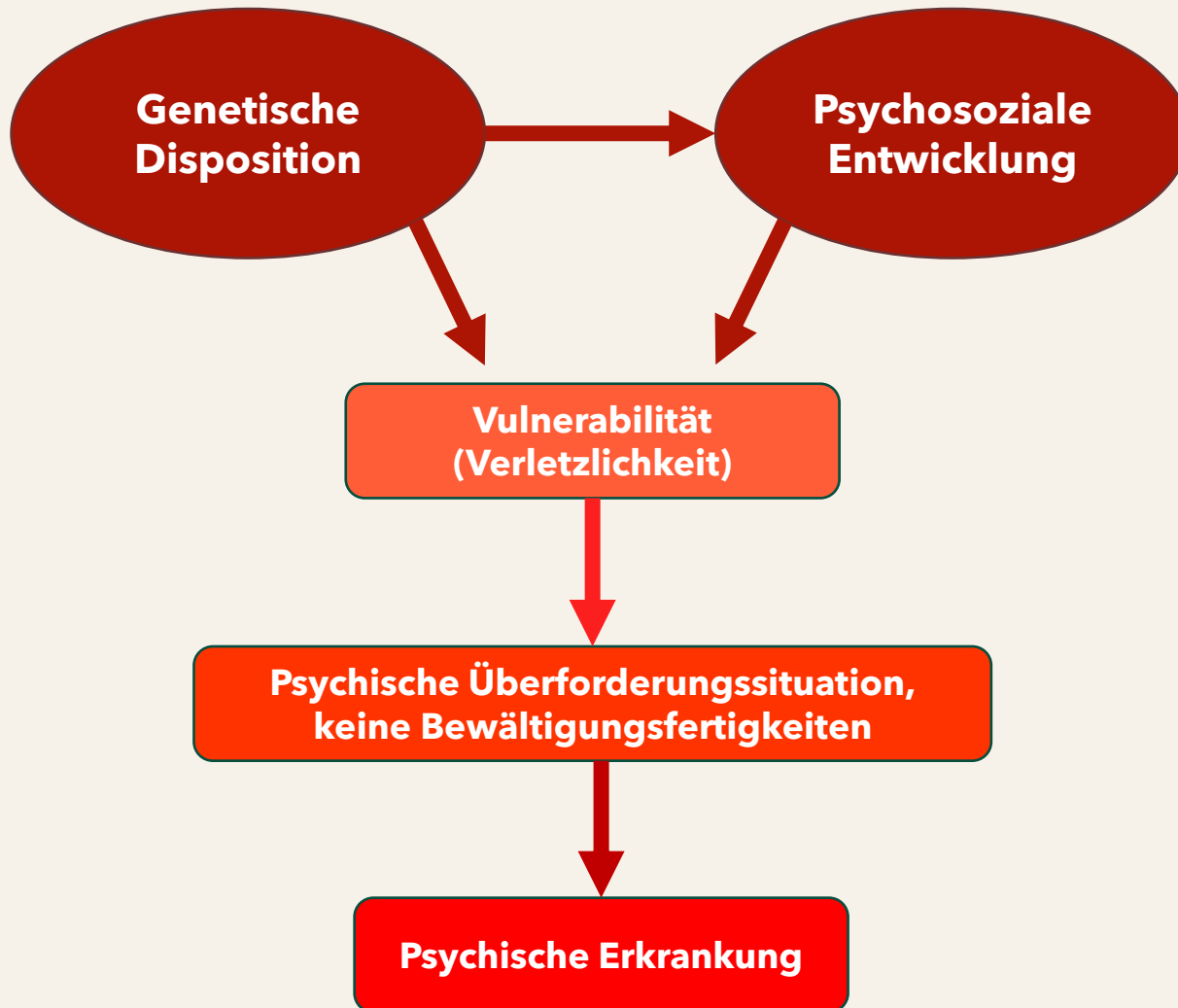
Umgebung:
Sturm/Wetter
Kapitän
Mannschaft



SIND SIE ZU STARK?

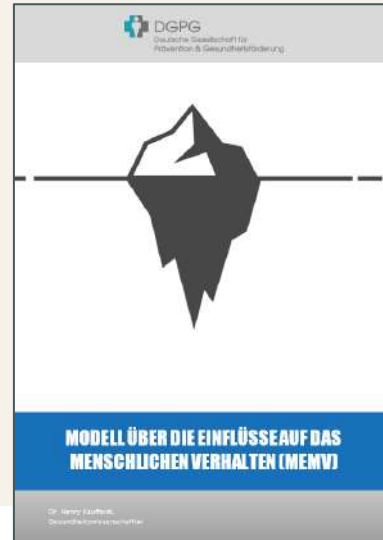
Biologie:
Veranlagung
(Genetik)

Entstehungsmodell psychischer Erkrankungen – das Diathese-Stress-Modell

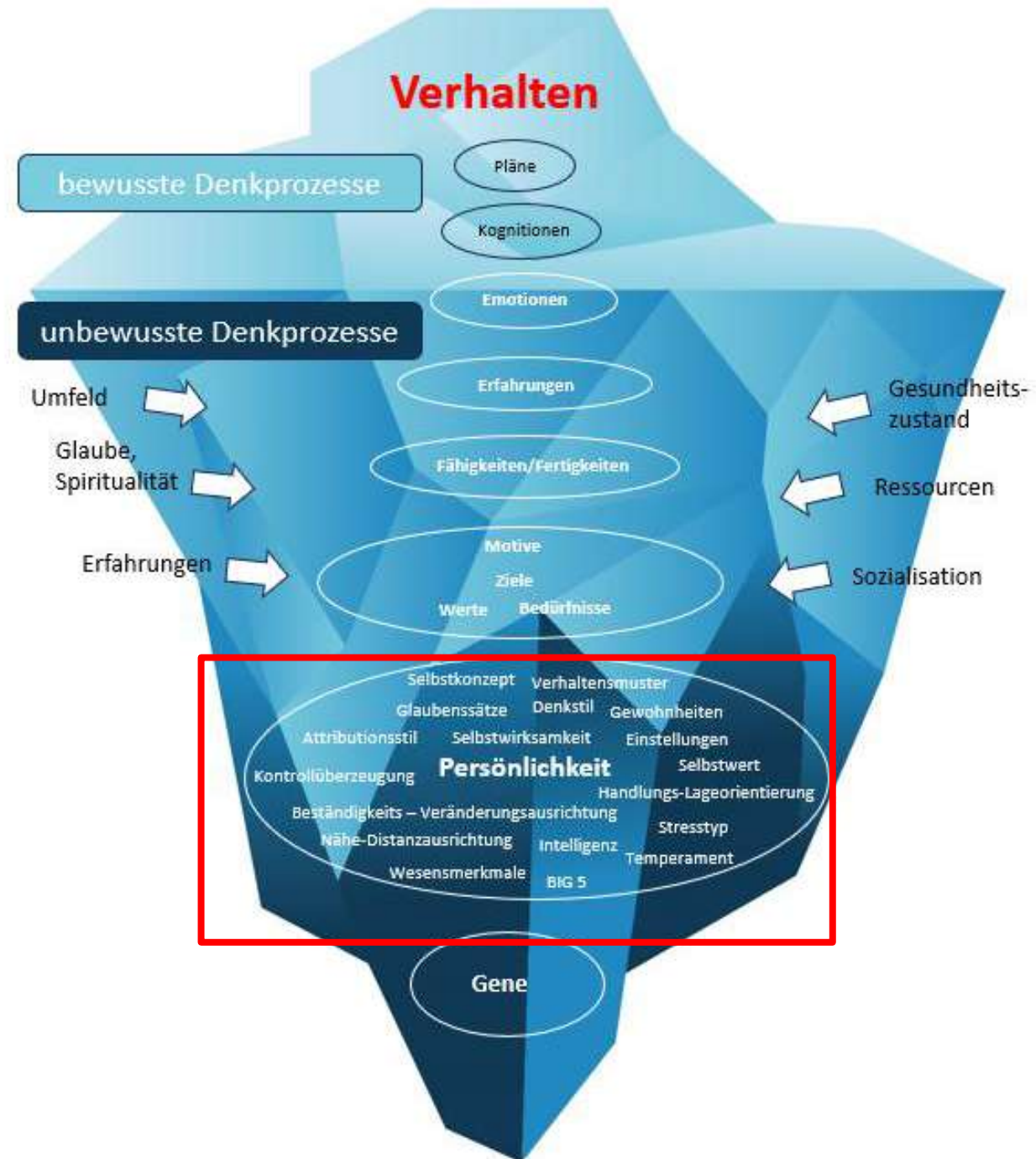


Genetische Disposition	Psychosoziale Entwicklung
Ängstlichkeit	Nicht Nein-Sagen Können
Pessimismus	Nicht Loslassen Können
Suchtverhalten	„Betäuben“ mit Alkohol, Drogen, Süchten
Traurigkeit (Depressivität)	Sozialer Rückzug
Extraversion	Immer in Action, wenig Erholung

Was ist mein Wesen?



Wovon hängt unser Verhalten ab?





Unser Mindset spiegelt unser Selbstbild



1. Wir tun Dinge, weil wir uns vorstellen können, dass wir das können
2. Ob wir das gut machen, hängt von vielen Dingen ab (Selbstüberzeugung, Motivation, eigene Fähigkeiten/äußere Umstände...)
3. Wir machen Erfahrungen dabei.
4. Wie bewerten uns selbst (Attributionsstil).
5. Wir bekommen Feedback von anderen
6. Die Gesamtheit aller Erfahrungen/Bewertungen bestimmen unser **Selbstbild** (Was kann ich/was nicht)



Die BIG 5

(Persönlichkeitsmerkmale)

Offenheit für Neues: Interesse an neuen Ideen, Kreativität und Neugier versus Beständigkeit und Vorliebe für Vertrautes.

Gewissenhaftigkeit: Selbstdisziplin, Organisation, Zuverlässigkeit und Zielstrebigkeit versus Spontaneität und Flexibilität.

Extraversion: Geselligkeit, Tatkraft und das Suchen nach sozialen Reizen versus ruhige Introversion.

Verträglichkeit: Empathie, Hilfsbereitschaft und Kooperationsbereitschaft versus Skepsis und Wettbewerbsorientierung.

Neurotizismus: Anfälligkeit für Stress, Sorgen und negative Emotionen versus emotionale Stabilität und Gelassenheit.



Wie gings den Deutschen (18+) 2024 mental?

Depressivität: 21,9 % *

- 163,9% Anstieg seit 2019 (8,3%)

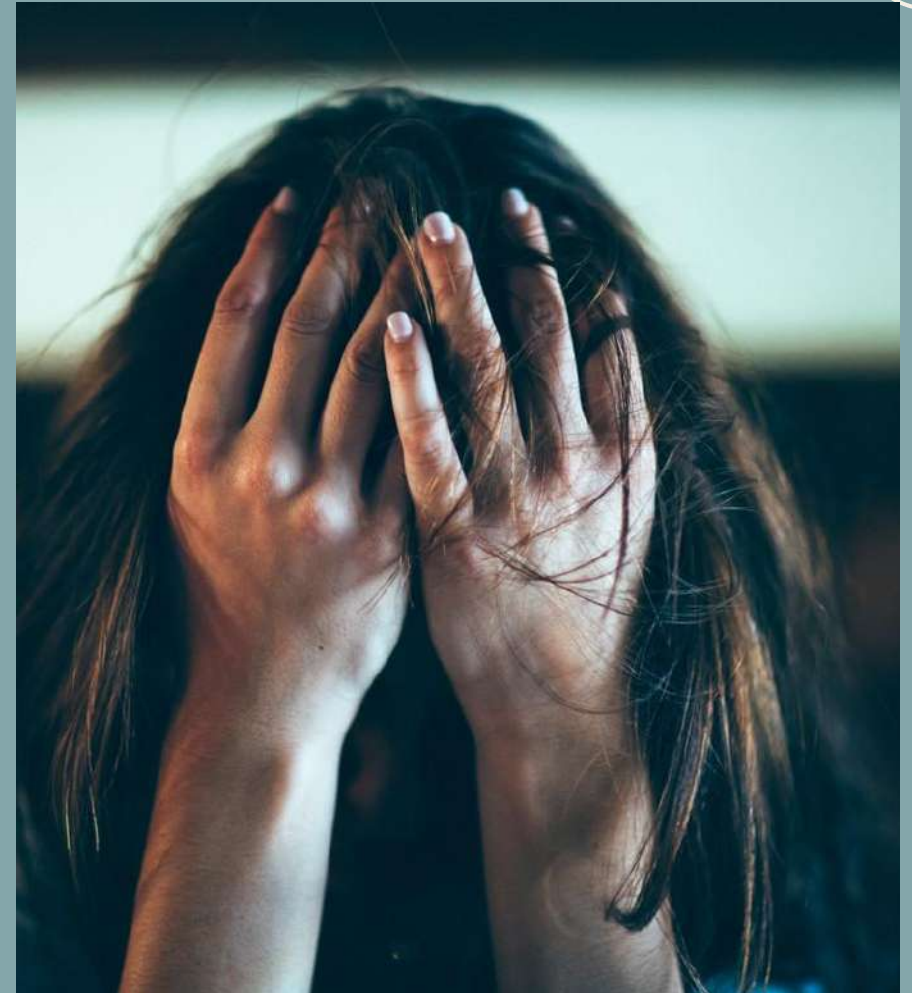
Angstsymptome: 14,3 % *

- 79% Anstieg seit 2021 (8%)

Niedriges Psychisches Wohlbefinden: 28,2 %

**

**Jedem 4. geht's psychisch
schlecht!**



*Quelle: Robert-Koch-Institut, ERGEBNISSE DER JAHRESERHEBUNG DES PANELS GESUNDHEIT IN DEUTSCHLAND (RKI-PANEL 2024)

** Quelle: https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/SubjektiveGesundheit/Wohlbefinden/PsychischesWohlbefinden/PsychischesWohlbefinden_node.html?kennzahl=1&darstellung=0&zeit=2024&geschlecht=0&standardisierung=0

Persönliche
Krisen

Gesellschafts-
krise

Digitaler
Stress

Arbeit

Gesundheits-
krisen

Freizeitstress

Beziehungs-
stress



SIND SIE ZU STARK?



FISHERMAN'S FRIEND®

SIND SIE ZU STARK, BIST DU ZU SCHWACH.





Psychische Gesundheit fördern

In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist
(gesunder Lebensstil ist wichtig!)

- Gute **Schlaf**qualität
- Gute Belastungssteuerung (**Stressbewältigung**)
 - Keine Über- oder Unterforderung auf Dauer
 - Ausreichend körperliche und geistige Regeneration
- Gute **Soziale Kontakte** aufbauen/pflegen
- **Sinnbehaftete Dinge tun** (die einem wichtig sind)

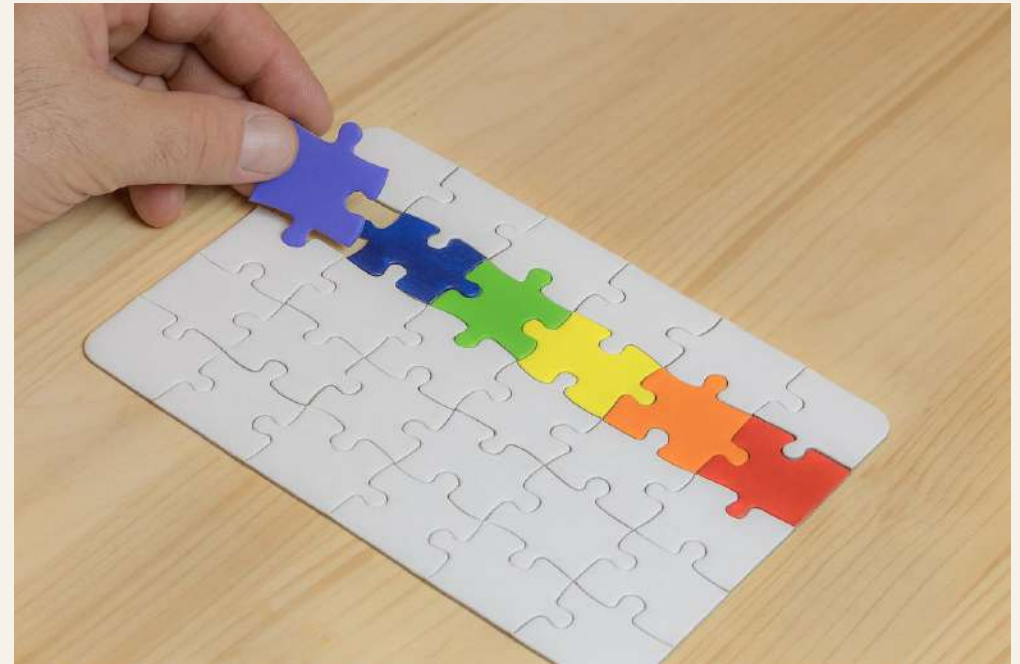


Bild von Myriams-Fotos auf Pixabay



Der Stresskreislauf



- Stress zeigt sich auf verschiedenen Ebenen.
- Alle Ebenen gehen aber Hand in Hand.
- Das bedeutet, die anderen Ebenen werden auch in Mitleidenschaft gezogen, wenn man sich gestresst fühlt.
- Jeder Mensch reagiert unterschiedlich stark auf jeder der Ebenen.
- Häufig ist dann der erste Indikator für ein hohes Stressempfinden auf einer dieser Ebene zu spüren.
- Für jede Ebene gibt es unterschiedliche Stressbewältigungsstrategien und -methoden.



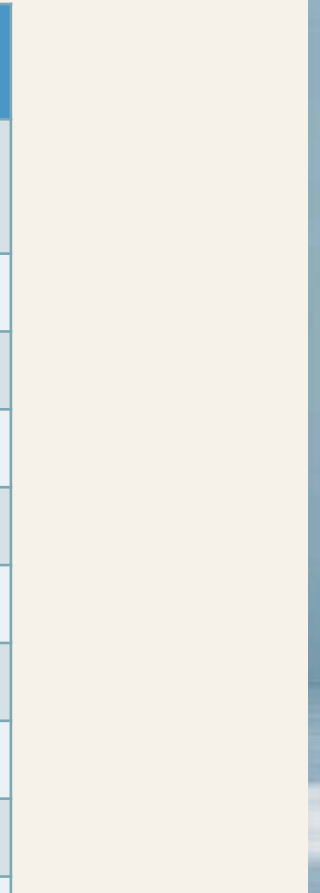
Geht's auch etwas konkreter?

- Stärke deine seelische Widerstandsfähigkeit durch ein **Resilienztraining**
- Mache ein **Stressmanagement-Training**
- Erlerne **Entspannungsverfahren**
 - Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Meditation, Atemtraining
- Treibe **Sport** (nicht exzessiv!)
- Achte auf eine gute **Ernährung**
- Investiere in Deine **Schlafqualität** (Mache ein Schlaftraining)
- Sei **weniger Online**
- Sorge für gute **soziale Kontakte** (führe gute Gespräche, triff Dich mit Freunden regelmäßig)
- Schaffe Dir ein **positives Mindset**
- Schaffe Dir **positive Alltagsmomente** und achte auf sie (mache ein **Achtsamkeitstraining**)

Resilienztraining



UE (90 min)	Inhalte
1	Einführung in das Resilienzkonzept , Bestimmung der eigenen Resilienz (RS 34 scale)
2	Zukunftsplanung
3	Zielorientierung
4	Lösungsorientierung
5	Verantwortungsübernahme
6	Optimismus
7	Akzeptanz
8	Opferrolle verlassen (Rollenverhalten)
9	Netzwerkorientierung
10	Review - Was hat es gebracht?



STRESSBEWÄLTIGUNG IM ALLTAG



UE (90 min)	Thema
1	Stress – Ursachen und Folgen
2	Stressanalyse
3	Stresssituationen entschärfen
4	Stressfrei kommunizieren
5	Gelassen in Stresssituationen (emotionale Stressbewältigung)
6	Stressfreie Gedanken (kognitive Stressbewältigung)
7	Stress selbstständig lösen (Zielsetzungstraining, Problemlösung, Zeitmanagement)
8	Achtsamkeit und Genuss
9	Entspannen trotz Stress
10	Mein Stressmanagementkonzept

ACHTSAMKEITS TRAINING



Kurs- stunde	Thema
1	Achtsamkeit und Stressbewältigung
2	Körperwahrnehmung
3	Achtsamkeit in der Bewegung und Umgebung
4	Umgang mit mentalen Widerständen und Hindernissen
5	Stressbewältigung und Reaktionsmuster
6	Achtsamkeit in der Kommunikation
7	Selbstliebe, Selbstfürsorge und Akzeptanz
8	Integration von Achtsamkeitsübungen in den Alltag



Stunde	Inhalt / Schwerpunkt
1	Wissen zum Thema Schlaf vermitteln, Schlafprotokoll ausgeben
2	Schlafprotokoll auswerten und Maßnahmen für gesunden Schlaf planen
3	Stress als Ursache von Schlafstörungen reduzieren
4	Ernährung und Bewegung/Sport als schlaffördernde Komponente
5	Raumeinrichtung verbessern und Störquellen beseitigen
6	Gesunde Schlafgewohnheiten, Fortschritte überprüfen und individuelle Verbesserungen besprechen

Entspannung verändert, was wir wahrnehmen

Entspannungsübung



Der Körper
kommt zur Ruhe



Positive Gefühle
werden leichter spürbar

Geborgenheit

Ruhe

Leichtigkeit

Zuversicht

Belastende Gedanken
treten häufig in den Hintergrund –
sie sind aber nicht grundsätzlich
ausgeschlossen.

Gedanken färben unsere Seele

NEGATIVE GEDANKEN

Ich schaffe
das nicht

Was, wenn es
schiefgeht?

Ich bin nicht
gut genug

POSITIVE GEDANKEN

Ich schaffe das

Ich darf Fehler
machen, um zu lernen.

Ich bin nicht allein





Geht's noch etwas konkreter?

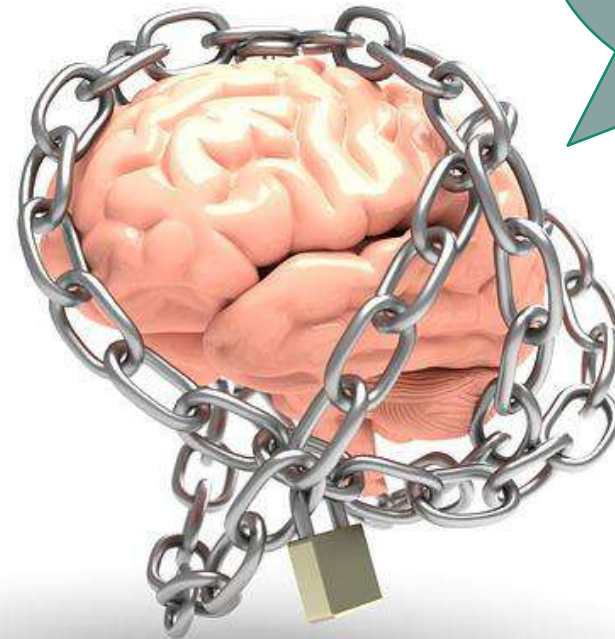
So kommst Du zu einem positiven Mindset:

- Gelange zur Überzeugung, dass Dir ein positives Mindset hilft.
- Reflektiere Dein(e) Überzeugungen/Glaubenssätze/Gedanken/Mindset/Ziele.
- Wenn Du ein starres Mindset hast, arbeite daran etwas dynamischer (offener) darin zu werden.
- Identifiziere limitierende/negative Gedanken.
- Ersetze sie durch positive Gedanken.
- Setze Dir erreichbare Ziele, die zu Deinen Überzeugungen und Fähigkeiten passen.
- Nimm Deine Verbesserungen/Erfolge wahr und feiere diese.
- Übe Dich in Dankbarkeit und Achtsamkeit.
- Werde mutiger und selbstbewusster.

Dynamisches (Growth) vs. Starres (fixed) Mindset



Wenn ich mich anstrengte, kann ich viel erreichen. Ich lerne auf jeden Fall dazu.



Ich bin nicht besonders klug. Der Aufwand lohnt nicht, ich werde ohnehin scheitern.



Mindset

Mindset **unzufriedener** Menschen (fixed mindset)

ANDERE

ICH

Mindset **zufriedener** Menschen (growth mindset)

ICH

ANDERE



Menschen mit starren Mindset ...

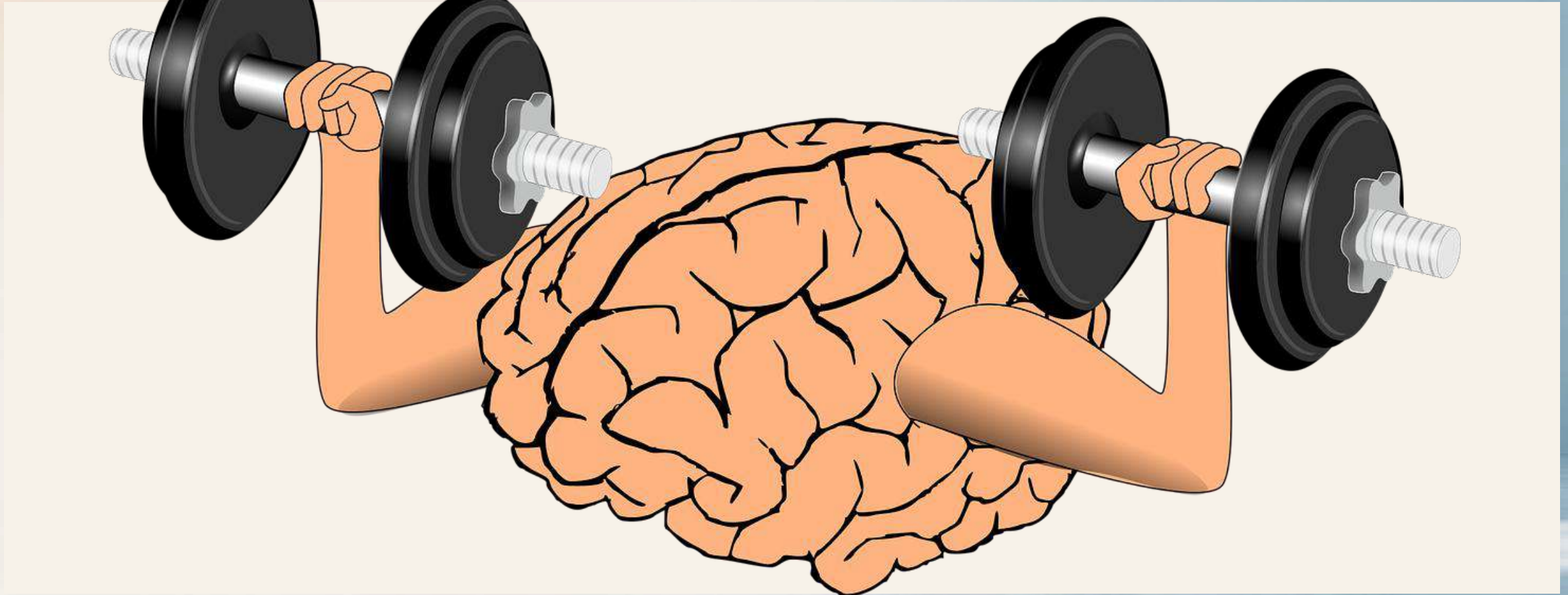
- vermeiden Herausforderungen, wenn sie Niederlagen befürchten
- können nicht gut mit Niederlagen umgehen
- versuchen, Niederlagen zu verbergen
- sind überzeugt davon, nur auf einem Gebiet begabt zu sein (zum Beispiel Mathegenie versus Sprachgenie)
- wiederholen negative Glaubenssätze innerlich häufig



Menschen mit dynamischen Mindset ...

- sind wissbegierig und neugierig darauf sind, etwas Neues zu erlernen
- wissen, dass Anstrengungen dafür nötig sind, um etwas zu erreichen
- sehen „Fehler machen“ als Chance, etwas daraus zu lernen
- kennen ihre Schwächen, arbeiten aber daran
- lieben Herausforderungen
- sind offen für neue Erfahrungen und Wege des Lernens

Das Gehirn ist trainierbar





Übung – Positives Mindset

Mindset **erfolgloser** Menschen
(fixed mindset)

ANDERE

ICH

Mindset **erfolgreicher** Menschen
(growth mindset)

ICH

ANDERE

Übung – Positives Mindset



Hintergrund der Übung

Unter Mindset versteht man im Allgemeinen: Denkweise, Einstellung, Mentalität oder Haltung.

Sprache verrät Bewusstsein. Das zeigt sich bereits daran, wie manche ihre Gedanken teilen. Achte einmal darauf, wer in **Ich-Botschaften** formuliert („Ich denke ...“, „Ich bin davon überzeugt ...“) und wer sich stattdessen hinter **Man-Formulierungen** versteckt („Man müsste ...“, „Man sollte ...“). Wer so spricht, distanziert sich bereits von sich selbst und signalisiert, nicht zur eigenen Meinung zu stehen. Die anonyme Masse des „man“ soll Mehrheiten vorgaukeln, auf die natürlich dann auch die Verantwortung übertragen werden kann, wenn es schief läuft: „Da hat man sich wohl getäuscht.“

Ziel der Übung:

Unser Mindset wird durch viele Erinnerungen und Erfahrungen geprägt, die längst im Unterbewusstsein angekommen sind und ihre – mitunter bremsende – Wirkung entfalten.

Es geht darum, ein positives Mindset zu entwickeln. Das bedeutet, dass wir für unsere Herausforderungen einen positiven Ausgang annehmen und an der Lösung von Problemen aktiv mitwirken. Wir nehmen die Herausforderungen an, die sich uns stellen und lösen unsere Probleme aktiv. Wir übernehmen also die Verantwortung für die Lösung unserer Herausforderungen.

Herausforderung	Bisherige Einstellung dazu	Mein neues Mindset
Beispiel:		
Der Gartenzaun vor unserem Haus verkommt. Unser Vermieter ist taub, wenn man es anspricht. Mich stört der Anblick.	Das ist die Aufgabe des Vermieters. Er hat sich zu kümmern.	Ich würde mich freuen, wenn der Zaun schön aussieht. Ein bisschen Farbe und ein paar Latten reparieren, reicht schon aus. Das Ganze kostet mich ca. 50 € und 4 h Arbeit. Das ist es mir wert. Ich kann mich dann jeden Tag daran erfreuen.





Unser **Medienkonsum** hat stark zugenommen. Die „zusätzlichen“ Belastungen wirken sich negativ auf die psychische Gesundheit aus.



Bild: Archivbild Microsoft 365

Auswirkungen von digitalem Stress auf unsere Gesundheit



Erkrankungen	Personen mit geringem digitalem Stress in %	Personen mit starkem digitalem Stress in %
Muskel-Skelett-System	33	1,4x höher 46
Herz-Kreislauf	21	1,7x höher 35
Neurologisch	15	2x höher 30
Verdauungssystem	9	2,7x höher 24
Psychische Beeinträchtigungen	14	3,5x höher 39



Eine kleine Botschaft....

Frage nicht: „Was soll das Leben für mich tun?“

sondern frage:

„Wie richte ich mir mein so Leben ein, dass ich glücklich bin?!“

A 3D animated character, a bald man with a friendly expression, wearing an orange t-shirt, is giving a thumbs up. He is standing next to a vintage-style motorcycle with a blue seat and a yellow fuel tank. The background is a warm, golden-hour scene of a village street with houses and trees. A speech bubble above the character contains the text "besser geht immer".

besser geht
immer

Mein Erfolgsgeheimnis
für Mentale Gesundheit
ist mein Lebensmotto: