

Gesundheit im Arbeitsleben

- Die Wichtigkeit der mentalen Gesundheit -



„Grenzenlos gesund“

20.11.2025



Das hat mich in den letzten Tagen glücklich gemacht...

Einstieg



Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

- Mentale Gesundheit=

„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.“ (WHO 2001)



Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

- Resilienz = „psychisches Immunsystem“
- Widerstandsfähigkeit eines Menschen
- verschiedene Resilienzfaktoren z.B.:
 - Sozialer Halt
 - Akzeptanz
 - Positive Emotionen



Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

Kraftquellen

- Was gibt Ihnen Kraft & Stärke?
- Was hält Sie gesund?



Kontakt

Manuela Kuschmann

- Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.)
- Individualpsychologischer Coach & Stresscoach
- Hatha-Yogalehrerin

E-Mail: manuela.kuschmann@gmx.de

Mobil: 0152-51044182