

# 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](mailto:manuela.kuschmann@gmx.de)

**Mobil:** 0152-51044182