

WERNER KATZENGRUBER

STARK *im* KOPF

Gelassen bleiben,
klar denken, gesund leben –
Dein Kompass für mentale
Stärke im Alltag



WILEY

Werner Katzensgruber

Stark im Kopf

**Gelassen bleiben, klar denken, gesund leben – Dein
Kompass für mentale Stärke im Alltag**

WILEY

WILEY-VCH GmbH

Alle Bücher von WILEY-VCH werden sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren, Herausgeber und Verlag in keinem Fall, einschließlich des vorliegenden Werkes, für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie für eventuelle Druckfehler irgendeine Haftung.

© 2026 Wiley-VCH GmbH, Boschstraße 12, 69469 Weinheim, Germany

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten. Alle Rechte bezüglich Text und Data Mining sowie Training von künstlicher Intelligenz oder ähnlichen Technologien bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Photokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden. Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen oder sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige gesetzlich geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche markiert sind.

Bevollmächtigte des Herstellers gemäß EU-Produktsicherheitsverordnung ist die Wiley-VCH GmbH, Boschstr. 12, 69469 Weinheim, Deutschland, E-Mail: Product_Safety@wiley.com.

KI-Haftungsausschluss:

Der Verlag und die Autoren dieses Werks haben nach bestem Wissen und Gewissen gearbeitet, einschließlich einer gründlichen Überprüfung des Inhalts. Jedoch übernehmen weder der Verlag noch die Autoren Garantien oder Gewährleistungen hinsichtlich der Genauigkeit oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Werks. Insbesondere schließen sie jegliche ausdrücklichen oder stillschweigenden Gewährleistungen aus, einschließlich Gewährleistungen der Handelsüblichkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck. Es kann keine Garantie durch Vertriebsmitarbeiter, schriftliche Verkaufsunterlagen oder Werbeaussagen übernommen oder erweitert werden. Der Verweis auf eine Organisation, Website oder ein Produkt als Quelle für weitere Informationen impliziert keine Unterstützung oder Empfehlungen durch den Verlag und die Autoren. Der Verkauf dieses Werks erfolgt unter der Voraussetzung, dass der Verlag keine professionellen Dienstleistungen erbringt. Die enthaltenen Ratschläge und Strategien sind möglicherweise nicht für Ihre Situation geeignet. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Spezialisten. Leser sollten sich darüber im Klaren sein, dass die in diesem Werk aufgeführten Websites zwischen dem Zeitpunkt der Erstellung und dem Zeitpunkt des Lesens geändert sein können oder nicht mehr existieren. Weder der Verlag noch die Autoren haften für entgangene Gewinne oder sonstige wirtschaftliche Schäden, einschließlich besonderer, zufälliger, Folgeschäden oder sonstiger Schäden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Print ISBN: 978-3-527-51254-6

ePub ISBN: 978-3-527-85561-2

Umschlaggestaltung: Torge Stoffers

Coverbild: Overhead photo of blue origami butterflies, Linda & Gypsum copy of ancient statue Venus head isolated on white background, adobe; stock.adobe.com

Inhaltsverzeichnis

[Cover](#)

[Titelblatt](#)

[Impressum](#)

[Table of Contents](#)

[Vorwort](#)

[Einleitung](#)

[Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst - oder:
Warum *Stark im Kopf* kein Buch ist, das du einfach
mal liest](#)

[Für wen ist dieses Buch gedacht?](#)

[1 Grundlagen für deine mentale Gesundheit](#)

[Einleitung](#)

[Was wir nicht erinnern - und doch jeden Tag leben](#)

[Mentale Gesundheit beginnt mit Ehrlichkeit](#)

[Das Gehirn verstehen: Wie Emotionen entstehen](#)

[Homöostase - Die leise Intelligenz unseres inneren
Gleichgewichts](#)

[Soziale Vergleiche - das stille Gift](#)

[Angst verstehen, bevor sie dich beherrscht](#)

[Die inneren Kritiker entmachten](#)

[Mentale Gesundheit in Beziehungen - echte Nähe
beginnt bei uns selbst](#)

[Emotionaler Hunger - was wirklich fehlt](#)

[Die Macht gesunder Grenzen - wie wir uns
selbstzurückgewinnen](#)

[Die innere Balance zwischen Nähe und Autonomie](#)

Verletzlichkeit als Kraftquelle

Stress und Leistung: Eine persönliche Einladung zur Reflexion

Flow – der Zustand, in dem wir uns selbst vergessen

Burn-out-Prävention

Vom Burn-on zum Burn-out: Wenn Stress zur Sucht wird

Was ist ein Burn-out wirklich?

Wie wir Burn-out erkennen können

Bore-out ist wie ein Burn-out – nur leiser

Der Weg zur Resilienz

Resilienz durch Kohärenz – in Harmonie mit uns selbst

Krisen – zwischen Gefahr und Chance

Der Einfluss von Glaubenssätzen auf die mentale Gesundheit

2 Die Psychologie der mentalen Gesundheit

Einleitung

Identitätsentwicklung als Schlüssel zu mentaler Stärke

Emotionen – die Sprache der Seele

Wie du emotionale Selbstfürsorge lernst

Scham und Schuld: Ursprung, Funktion und psychologische Bedeutung

Warum unsere Wirklichkeit eine Illusion ist

Die Macht der Aufmerksamkeit: Wie unser Fokus unsere Realität formt

Bedeutungsgebung – Warum nichts von sich aus Bedeutung hat

Jede Handlung hat eine positive Absicht

Alles ist eine Frage des Kontextes

Was ist das Geheimnis hinter einem Problem?

Hinweise zur Selbstreflexion von Problemen

Selbstwirksamkeit – Vertrauen in die eigene Kraft

Warum du mehr als nur ein »Ich« bist

Ambi- und Multivalenz – innere Konflikte als

Ressource für unser Wachstum erkennen

Emotionale Autonomie – die Kunst, bei sich zu bleiben

Der Körper als Spiegel unserer Seele

Schlaf – die unterschätzte Medizin

Digital Detox – Warum unsere Psyche Stille braucht

3 Heilsame Übungen zur Ruhe und Gelassenheit

Einleitung – Achtsamkeit im Alltag integrieren

Achtsamkeitsmeditation – Der innere Ort der Ruhe

Body Scan – Eine Reise zur körperlichen

Selbstwahrnehmung

Progressive Muskelentspannung – Entspannung durch Anspannung

4-7-8 Atemtechnik

5-4-3-2-1 Achtsamkeitsübung

Summende Biene (Bhramari Pranayama).

Dankbarkeits-Meditation

Box Breathing

Waldbaden

Lächel-Meditation

Zum Abschluss

Danksagung

[Quellen- und Literaturverzeichnis](#)

[Der Autor](#)

[End User License Agreement](#)

Illustrationsverzeichnis

Kapitel 1

[Abbildung 1.1: Zusammenhang zwischen Stress und Leistung](#)

[Abbildung 1.2: Der Flow-Zustand](#)

Kapitel 2

[Abbildung 2.1: Das Ich](#)

Vorwort

Wir können nicht immer beeinflussen, welche Herausforderungen das Leben für uns bereithält. Manchmal prasselt so viel auf uns ein, dass es sich anfühlt, als würden wir den Boden unter den Füßen verlieren. Doch Zeiten des Umbruchs sind auch immer Zeiten der Erkenntnis. Und was wir immer in der Hand haben, ist, wie wir damit umgehen. Und das ist doch beruhigend.

Wenn ich auf meine Karriere als paralympische Athletin zurückblicke – auf die Siege, die Weltmeistertitel, die Medaillen bei den Spielen – dann denken viele zuerst an Disziplin, an körperliche Stärke, an Kampfgeist. All das stimmt. Aber was oft übersehen wird, ist der wichtigste Muskel, der die Basis für alles bildet und den ich über all die Jahre am intensivsten trainiert habe: mein Kopf. Mental stark zu sein war für mich nie ein »nice to have«. Es war – und ist – überlebenswichtig: im Sport, im Alltag, nach meinem Unfall, im Leben mit einer Behinderung, in Momenten des Zweifelns, der Angst, des Aufgebens.

Was dabei immer den Unterschied gemacht hat, war der echte, ehrliche Dialog mit mir selbst.

In dieser inneren Arbeit ist Werner für mich nicht nur Coach, sondern ein verlässlicher Wegbegleiter. Unsere Verbindung ist geprägt von Vertrauen, Tiefe und einer gemeinsamen Vision: Menschen zu helfen, ihre mentale Stärke zu entdecken und zu leben.

Ich habe seine Akademie durchlaufen und die Ausbildungen im Transaktionalen Coaching absolviert – ein Prozess, der mein Denken und Handeln nachhaltig verändert hat. Die Kombination aus fachlicher Tiefe,

persönlicher Reife und menschlicher Wärme, die ich in dieser Ausbildung erfahren habe, ist außergewöhnlich.

Dieses Buch ist mehr als eine Lektüre. Es ist eine Einladung. Eine Einladung, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen – ehrlich, mutig, konstruktiv. Stark im Kopf zu sein bedeutet nicht, keine Zweifel zu haben. Es bedeutet, einen Umgang mit ihnen zu finden, der dich nicht lähmt, sondern wachsen lässt.

Ich wünsche dir, liebe Leserin, lieber Leser, dass dieses Buch dich inspiriert, stärkt – und dich daran erinnert, dass dein Kopf, mit all seinen Gedanken, Emotionen und Potenzialen, dein größter Verbündeter auf deinem Weg ist.

Denise Schindler

Weltmeisterin, Paralympics-Medaillengewinnerin, ZDF-Expertin

Willkommen auf einer Reise, die bei dir beginnt – und bei uns weitergeht.

Wenn ich von mentaler Gesundheit spreche, dann geht es um weit mehr als ein Ziel, das wir irgendwann in der Zukunft erreichen. Es geht um eine lebendige, persönliche Reise, die Tag für Tag, Schritt für Schritt erfolgt. Und genau zu dieser Reise lade ich dich mit diesem Buch ein. Ob du gerade erst beginnst, dich mit deiner mentalen Stärke auseinanderzusetzen, oder bereits Erfahrungen gesammelt hast, du hältst ein Buch in der Hand, das Theorie und Praxis, Wissen und Inspiration miteinander verbindet. Es will dich nicht belehren, sondern begleiten. Nicht Dirigieren, sondern dich ermutigen, deinen eigenen Weg zu finden. Mit Klarheit, mit Haltung und mit echter Substanz.

Stark im Kopf ist kein gewöhnliches Buch. Es ist eine Einladung und gleichzeitig Teil einer Bewegung, die sich

Mission Mental Health nennt. Einer Initiative, die sichtbar machen möchte, wie zentral mentale Gesundheit für unser tägliches Leben ist: für deine Beziehungen, deinen beruflichen Weg, deine persönliche Entwicklung. Und vor allem dafür, wie du lernst, dich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Mehr über unsere Mission findest du auf unserer Website www.katzengruber.com.

Mir ist bewusst, dass mentale Gesundheit ein sensibles, sehr persönliches Thema ist. Deshalb spreche ich dich in diesem Buch direkt an. Nicht, um Nähe zu erzwingen, sondern um dir zu zeigen, dass ich dich ernst nehme. Ich begegne dir auf Augenhöhe und biete dir aus diesem Grund das »du« an. Ich weiß, dass Veränderung nicht im luftleeren Raum geschieht, sondern im echten Leben und gerade dort echte Erfolge bringt, wo es unbequem wird. Daher drückt das »du« meine Wertschätzung für dein Interesse an diesem so wichtigen Thema aus und die Nähe, die es braucht, um sich zu öffnen.

Dieses Buch möchte dir nicht nur Werkzeuge an die Hand geben. Es möchte dir eine Tür öffnen – zu uns, zur Katzensgruber Akademie. Unsere Aus- und Weiterbildungen sind gelebte Praxis, Erfahrungsräume und Impulsgeber. Eine Investition in deine Fähigkeit, wirksam zu sein. Für dich selbst, für andere, für eine gesunde Gesellschaft. Und weil du dich entschieden hast, diesen ersten Schritt zu gehen, möchten wir dir etwas zurückgeben: Am Schluss des Buches findest du einen QR-Code, mit dem du exklusiven Zugang zu einem Sonderrabatt für die Online-Ausbildung zum zertifizierten Mental-Health-Coach erhältst, sowie weitere Preisvorteile in unserer Akademie. Es ist unser Dankeschön für dein Vertrauen und vielleicht ein zusätzlicher Impuls, deinen Weg in Richtung mentaler Gesundheit weiterzugehen.

Wir danken dir dafür, dass du dich mit diesem so wichtigen Thema beschäftigst. Denn jede Seite, die du liest, und jeder Schritt, den du mit uns gehst, bringt das Thema mentale Gesundheit ein Stück weiter aus der Tabuzone. Hin zu dem Ort, an den es gehört: mitten ins Leben.

Wenn du noch tiefer einsteigen möchtest und Interesse an Coaching hast, dann empfehle ich dir auch mein Buch *Transaktionales Coaching – Ein Handbuch für die Praxis* (Wiley Verlag). Es ist ein Buch aus der Praxis, mit fundierten Modellen und lebendigen Fallbeispielen. Es ergänzt dieses Werk und zeigt, wie Coaching nicht nur Methode, sondern Haltung sein kann. Wenn du dich für das Thema mentale Gesundheit in Organisationen interessierst, kann mein Buch *Mental Health – Die Schlüsselkompetenz resilienter Organisationen* ein wertvoller Ratgeber sein.

Mit besten Wünschen für deinen weiteren Weg,

*Werner Katzengruber und dein Team der Katzengruber
Akademie*

Dieses Buch ist dein Kompass. Die Ausbildung bei uns kann deine Landkarte werden.

PS: Der QR-Code am Buchende ist mehr als ein Rabattcode. Er ist eine Einladung, weiterzugehen. Scanne ihn und finde heraus, was der nächste Schritt für dich sein könnte.

Einleitung

Herzlich willkommen!

Dieses Buch richtet sich an Menschen wie dich. Menschen, die sich nicht damit zufriedengeben, einfach nur zu funktionieren. Menschen, die sich auf den Weg machen wollen, um innere Stärke zu entwickeln und bewusster durchs Leben zu gehen. Was du in den Händen hältst, ist kein Lesebuch zum schnellen Durchblättern. Es ist ein Arbeitsbuch. Ein Begleiter. Eine Einladung, dir selbst ein Stück näherzukommen, mit Klarheit, mit Tiefe, mit Struktur.

Ich habe dieses Buch für all jene geschrieben, die beruflich oder privat mit dem Thema mentale Gesundheit in Berührung kommen und mehr wollen als nur theoretisches Wissen. Ganz gleich, ob du Impulse für deinen persönlichen Weg suchst oder als Coach oder Therapeut arbeitest, hier findest du erprobte Methoden, Übungen, Fragebögen, die dir Reflexionsräume und praktische Ansätze für echte Veränderung bieten.

Wir leben in einer Zeit, die uns vieles abverlangt. Komplexität, Unsicherheit, Veränderungsdruck – all das begleitet unseren Alltag. Und oft spüren wir: Das, was früher funktioniert hat, reicht heute nicht mehr aus. Was heute sicher scheint, kann morgen schon wieder ganz anders sein. Die neue Norm ist die permanente Vorläufigkeit. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein dafür, wie wichtig unsere mentale Verfassung für die Bewältigung eines immer komplexer werdenden Lebens ist. Für unser berufliches Handeln. Für unsere Beziehungen. Für das, was wir als Lebensqualität bezeichnen. Genau deshalb braucht es Orte und Angebote, die uns darin unterstützen, unsere

innere Widerstandskraft zu stärken und unser Potenzial nicht nur zu erkennen, sondern auch zu leben. Dieses Buch will ein solcher Ort sein.

In meiner Arbeit als Coach, Dozent und Berater durfte ich in den letzten 25 Jahren Menschen aus ganz unterschiedlichen Lebens- und Berufsfeldern erleben. Aus diesen Begegnungen sind viele wirkungsvolle Konzepte entstanden – fundiert, praxiserprobt und zugleich offen für individuelle Anpassung. Der Ansatz des Transaktionalen Coachings, auf dem dieses Buch basiert, versteht sich nicht als Rezeptbuch für schnelle Lösungen. Es geht um nachhaltige Entwicklung. Um ein tiefes Verstehen. Und um das Vertrauen, dass echte Veränderung in der Verbindung von Denken, Fühlen und Handeln entsteht.

Du wirst in diesem Buch keine leeren Motivationssprüche finden, sondern Substanz, Tiefe und Klarheit. Veränderung beginnt nicht beim Lesen. Veränderung beginnt bei dir. In deiner Bereitschaft, dir selbst ehrlich zu begegnen und dich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln.

Dafür findest du in diesem Buch eine Vielzahl an psychologischen Modellen, Reflexionsfragen, Selbsttests und Übungen. Sie geben dir als interessierter Laie ebenso Orientierung wie jedem, der als Coach, Therapeut oder Führungskraft neue Impulse für die Praxis sucht.

Ich lade dich ein, dieses Buch nicht einfach zu lesen, sondern mit ihm zu arbeiten. Es als Impulsgeber zu nutzen. Als Resonanzfläche. Persönliche Entwicklung ist kein Ziel, sondern ein Weg. Und auf diesem Weg gilt ein einfacher Satz: *Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.* Je bewusster du gehst, desto klarer wird dein Blick – für dich selbst, für andere, für das, was dich trägt.

Ein praktischer Hinweis: Wir empfehlen dir, ein separates Notizbuch zur Hand zu nehmen. Halte deine Gedanken,

Erkenntnisse und Antworten aus den Übungen schriftlich fest. So entsteht dein ganz persönliches Workbook – ein Spiegel deiner Reise.

Die Reflexionsfragen, Übungen und Fragebögen, die du in diesem Buch findest, sind von meinem Team und mir mit großer Sorgfalt entwickelt worden. Sie können dir wichtige Hinweise geben, ersetzen aber keine psychologische Diagnostik. Die Tests in diesem Buch sind nicht empirisch valide, sondern durch unsere praktischen Erfahrungen verifiziert.

Ich wünsche dir Freude beim Lesen, Tiefe beim Ausprobieren und Mut beim Entdecken. Möge dieses Buch dir neue Perspektiven eröffnen, dich stärken und dich immer wieder daran erinnern, wie viel in dir steckt.

Ein letzter Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch die Sprachform des generischen Maskulinums angewandt. Ich möchte an dieser Stelle darauf hinweisen, dass diese ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechterunabhängig verstanden werden soll. Ich hoffe, dass du dich – unabhängig von deinem Geschlecht persönlich angesprochen fühlst.

Mit herzlichen Grüßen

Werner Katzengruber

Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst – oder: Warum *Stark im Kopf* kein Buch ist, das du einfach mal liest

Du hast ein Buch in den Händen, keine Bedienungsanleitung für ein besseres Leben, keinen Roman, den man in einem Zug durchliest, und auch keine dieser Hochglanz-Ratgeber, bei denen man nach drei Kapiteln weiß: Das meiste davon war nett gemeint, aber

wenig alltagstauglich. *Stark im Kopf* ist anders. Es ist eher wie ein guter Freund, der nicht jeden Tag bei dir auf der Couch sitzt, aber immer da ist, wenn du ihn brauchst. Und wie bei einem echten Freund darfst du auch hier entscheiden, wann du mit ihm sprichst, worüber ihr euch unterhaltet und wann du einfach mal Ruhe brauchst.

Dieses Buch will benutzt werden, nicht nur gelesen.

Vielleicht gehörst du zu denen, die sich gleich in ein Thema verlieben und sich darin verlieren. Oder du bist jemand, der erstmal blättert, reinspürt, und dann dort tiefer geht, wo gerade etwas in Resonanz geht. Beides ist richtig. Beides ist gewollt. Dieses Buch hat keine Erwartung an dich. Es will dir nichts aufzwingen. Aber es lädt dich ein, neugierig zu sein, vor allem auf dich selbst.

Mentale Gesundheit ist kein Projekt, das man einmal startet, durchzieht und dann abschließt wie eine Steuererklärung. Es ist ein Weg. Und dieser Weg sieht für jeden anders aus. Manchmal gehst du ihn schnell, manchmal bleibst du länger an einer Weggabelung stehen. Es gibt Etappen, die leicht sind, andere fühlen sich zäh an. Manchmal wirst du auch Umwege machen müssen, aber auch das gehört dazu.

Nimm dir, was du brauchst - und lass den Rest erstmal liegen.

In *Stark im Kopf* findest du viele Themen, die sich mit deinen Gedanken, deinen Gefühlen und deinem inneren Erleben beschäftigen. Manche Kapitel werden dir das Gefühl geben, verstanden zu werden – als hätte jemand endlich in Worte gefasst, was du bisher nur gespürt hast. Andere Kapitel fordern dich vielleicht heraus. Sie stellen Fragen, auf die du nicht sofort eine Antwort hast. Das ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Zeichen, dass du beginnst, dich wirklich mit dir selbst zu beschäftigen.

Du musst dieses Buch nicht von vorne bis hinten durchlesen. Niemand wird dich testen. Kein Kapitel baut zwingend auf das vorherige auf. Stattdessen ist jedes Thema wie eine eigene Tür und du entscheidest, welche du öffnen willst. Vielleicht schaust du nur kurz rein, vielleicht bleibst du länger. Vielleicht kommst du später nochmal zurück. Alles ist möglich.

Übrigens: Du darfst dich überfordert fühlen.

Manchmal ist es viel. Zu viele Themen, zu viele Impulse, zu viele Möglichkeiten. Das verstehe ich. Denn mentale Gesundheit ist kein einfaches Thema, sondern es ist die Grundlage für ein erfülltes Leben. Wer sich wirklich damit auseinandersetzt, der spürt auch mal Widerstand, Unsicherheit oder sogar Angst. Das gehört dazu und wichtig ist nur, dass du in Bewegung bleibst. Auch wenn es kleine Schritte sind.

Du musst nicht jedes Kapitel mögen. Du musst nicht jede Übung machen. Vielleicht findest du manches zu spirituell, anderes zu analytisch. Auch das ist in Ordnung. Wenn du an einer Stelle spürst: »Das passt nicht zu mir«, dann geh einfach weiter.

Mein Wunsch an dich:

Ich wünsche dir, dass du beim Lesen und Arbeiten mit diesem Buch ein Stück mehr zu dir selbst findest. Dass du dich in deiner Vielfalt erkennst. Und dass du den Mut findest, auch unbequeme Wahrheiten zuzulassen und diese nicht als Anklage verstehst, sondern als Einladung zur Veränderung.

Sei geduldig mit dir. Und vergiss nicht: Mentale Stärke ist keine Frage von Disziplin oder Leistung, sondern von Bewusstsein. Von der Bereitschaft, sich selbst ernst zu nehmen.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Mentale Gesundheit betrifft uns alle. Sie ist ein zentrales Fundament für unser Leben. Ich habe dieses Buch für Menschen geschrieben, die bewusst an ihrer inneren Stabilität und mentalen Stärke arbeiten möchten. Für dich, wenn du spürst, dass es Zeit ist, dich intensiver mit deinem Denken, Fühlen und Handeln auseinanderzusetzen. Und genauso für dich, wenn du bereits als Coach, Therapeut oder Berater arbeitest und dein Wissen im Bereich Mental Health gezielt vertiefen möchtest. Wenn du nach Methoden suchst, die sich in der Praxis bewähren – fundiert, alltagstauglich, wirksam.

Vielleicht erlebst du Phasen, in denen dir mehr Ruhe, Klarheit oder Resilienz guttun würden. Vielleicht fehlt dir (noch) der Zugang zu passenden Werkzeugen, oder du wünschst dir eine klare Richtung für deinen Entwicklungsweg. Genau hier setzt dieses Buch an.

Was du erwarten kannst:

Dieses Buch vermittelt keine schnellen Lösungen, sondern nachhaltige Impulse – wissenschaftlich fundiert, praxisnah und mit Sorgfalt strukturiert. Du findest unter anderem:

- Wissen, das verbindet:
Du erfährst, wie Gedanken, Emotionen und Verhaltensmuster zusammenspielen – und welchen Einfluss du auf dein Wohlbefinden hast.
- Übungen, die wirken:
Du bekommst Methoden an die Hand, die du sofort umsetzen kannst. Von Achtsamkeit über Stressbewältigung bis hin zur Förderung deiner emotionalen Intelligenz.

- Reflexion als Schlüssel zum Erfolg:
Durch gezielte Reflexions-Fragen, Übungen und Selbsttests wirst du deine eigenen Muster besser verstehen und neue, stimmigere Wege für dich entwickeln können.
- Methoden, deine Resilienz zu stärken:
Du lernst, wie du mit Belastungen bewusster umgehen kannst. Und wie du Krisen nicht nur überwindest, sondern gestärkt aus ihnen hervorgehst.

Wenn du bereit bist, dich einzulassen und Verantwortung für deinen mentalen Zustand zu übernehmen, dann kann dieses Buch zu einem hilfreichen Begleiter für dich werden – ehrlich, stärkend und praxisnah.

Für Coaches, Therapeutinnen und Menschen in beratenden Rollen.

Wenn du Menschen in ihrer Entwicklung begleitest, weißt du, dass mentale Gesundheit kein Randthema mehr ist, und gerade deshalb braucht es mehr als gute Intuition. Es braucht Wissen, Struktur und Werkzeuge, die im Alltag funktionieren.

Dieses Buch kann dich unterstützen - Wenn du dein Repertoire erweitern möchtest.

Du findest Methoden, die speziell auf mentale Gesundheit, emotionale Intelligenz und Resilienz ausgerichtet sind.

Wenn du therapeutisch oder beratend arbeitest.

Auch im therapeutischen oder sozialen Setting bieten dir unsere Übungen und Fragebögen neue Perspektiven für deine tägliche Praxis. Du wirst feststellen: Viele der Inhalte lassen sich direkt anwenden – in Einzelsitzungen, Workshops oder Gruppenprozessen. Sie sind klar

strukturiert und gleichzeitig offen genug, um sie an deine Zielgruppen anzupassen.

Für Führungskräfte und HR-Verantwortliche.

Mentale Gesundheit ist längst mehr als ein Gesundheitsthema, sie ist ein Element zukunftsfähiger Unternehmenskultur. Wenn du im Bereich Personalentwicklung, Führung oder Organisationsbegleitung tätig bist, bekommst du hier Strategien an die Hand, wie du gesunde Rahmenbedingungen schaffen und Mitarbeitende gezielt stärken kannst. Wenn du dich tiefer mit dem Thema im Unternehmenskontext beschäftigen möchtest, empfehlen wir dir ergänzend das Buch *Mental Health – Die Schlüsselkompetenz resilienter Organisationen* (Wiley Verlag).

Für Menschen im pädagogischen und sozialen Bereich.

Lehrkräfte, Sozialarbeiterinnen, Erzieher – alle diese Berufsgruppen tragen Verantwortung für andere. Oft unter Bedingungen, die dauerhaft belasten. Auch für dich bietet dieses Buch konkrete Werkzeuge. Ob zur Selbststärkung oder zur Begleitung anderer: Die Inhalte lassen sich gut in den pädagogischen Alltag integrieren und helfen dabei, mentale Gesundheit gezielt zu fördern. Bei dir selbst und bei denen, die dir anvertraut sind.

Was mir wichtig ist:

Neben den theoretischen Grundlagen bekommst du vor allem eines: anwendbares Wissen. Dieses Buch ist kein Nachschlagewerk, das du ins Regal stellst, sondern eine Einladung, aktiv zu arbeiten, zu reflektieren und das Gelernte in deinen Alltag zu integrieren. Für mehr mentale Klarheit. Für mehr emotionale Balance. Und für

langfristige, gesunde Entwicklung – bei dir selbst und bei anderen.

Wenn du spürst, dass mentale Gesundheit ein zentrales Thema in deinem Leben oder deiner Arbeit ist, dann wirst du in diesem Buch einen wertvollen Leitfaden finden. Ich freue mich, dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

1

Grundlagen für deine mentale Gesundheit

Einleitung

Du hast dich entschieden, dich aktiv mit deiner mentalen Gesundheit auseinanderzusetzen und allein diese Entscheidung ist bereits ein großer Schritt. Sie zeigt, dass du Verantwortung übernimmst. Für dein Wohlbefinden, deine Lebensqualität und letztlich auch für die Menschen um dich herum. Denn innere Balance beginnt immer bei uns selbst und sie benötigt eine ehrliche Selbstreflexion, ohne Filter, ohne Drama und ohne Dogma.

In diesem Kapitel erhältst du eine kompakte, aber fundierte Einführung in die zentralen Themen der mentalen Gesundheit. Du erfährst, warum der soziale Vergleich ein schleichendes Gift für unsere Psyche ist. Es geht um Stress und darum, warum nicht jeder Stress gleich schädlich ist, aber auch, wann er zur Überlastung führt. Du erfährst, was genau hinter dem Begriff Burn-out steckt, warum das Burn-on-Syndrom oft unbemerkt bleibt, und weshalb auch ein Bore-out, also das Gefühl der permanenten Unterforderung, eine ernst zu nehmende Herausforderung für deine psychische Stabilität sein kann.

Wir sprechen auch über Resilienz, also deine Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen, und wie Kohärenz dich dabei unterstützen kann. Und über den Flow-Zustand, diesen besonderen Moment innerer Verbundenheit, in dem alles mühelos zu fließen scheint. Wir schauen uns unterschiedliche Krisenformen an und wie wir diesen

begegnen können und wie unsere Glaubenssätze unser Leben unbemerkt beeinflussen.

Ziel dieses Kapitels ist es, dir einen Überblick zu geben, als Ausgangspunkt für deine persönliche Reise. Du bekommst das nötige Grundlagenwissen, um Symptome besser einordnen zu können, aber auch, um Ursachen zu verstehen.

Dazu findest du im Anschluss an die jeweiligen Themen praktische Reflexionsübungen, die dir helfen, deine eigene Situation einzuschätzen. Ergänzend erhältst du Fragebögen mit Auswertungen, die dir mehr Klarheit über deinen aktuellen Zustand geben und mögliche nächste Schritte aufzeigen.

Du musst kein Experte sein, um deine mentale Gesundheit ernst zu nehmen. Es reicht, wenn du bereit bist, ehrlich hinzuschauen. Und genau dafür ist dieses Kapitel gedacht: als Einladung, dich selbst ein Stück besser kennenzulernen – mit allem, was gerade da ist.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und sei ehrlich zu dir selbst. Denn hier geht es um dich.

Was wir nicht erinnern - und doch jeden Tag leben

Wir sind auch vor unserer Geburt schon verbunden, nicht nur körperlich über die Nabelschnur, sondern auch emotional. Schon im Mutterleib erleben wir, was es heißt, eingebettet zu sein. Wir hören den Herzschlag, spüren den Rhythmus, fühlen Sicherheit. Dieses Gefühl von Verbundenheit ist unsere erste Erfahrung mit der Welt.

Mit der Geburt wird diese Verbindung durchtrennt. Wir sind im wahrsten Sinne des Wortes entbunden. Plötzlich sind wir ein eigenes Wesen. Der erste Atemzug ist

gleichzeitig der erste Schritt in die Autonomie. Doch dieser Weg zur Selbstständigkeit verläuft nicht geradlinig. Er ist geprägt von einem lebenslangen Spannungsfeld zwischen zwei Grundbedürfnissen: dem Wunsch nach Verbundenheit und dem Streben nach Eigenständigkeit. Diese beiden Pole – Nähe und Distanz, Sicherheit und Freiheit – prägen nicht nur unsere Kindheit, sondern unser gesamtes Leben. Und sie sind kein Widerspruch, sondern ein dynamisches Spannungsfeld, das immer wieder neu ausbalanciert werden muss.

Das Problem beginnt dort, wo eines dieser Bedürfnisse chronisch zu kurz kommt. Wenn zum Beispiel Autonomie gleichgesetzt wird mit Ablehnung. Oder wenn Bindung nur durch Anpassung »erkauft« werden kann. Viele Menschen verwechseln Beziehung mit Selbstaufgabe und Freiheit mit Isolation. Das ist kein bewusster Prozess, sondern das Ergebnis früh gelernter Loyalitätsmuster.

Wer gelernt hat, Liebe nur durch Leistung zu bekommen, wird sich schwertun, sich selbst zu genügen. Und wer als Kind die Erfahrung gemacht hat, dass Nähe gefährlich oder überfordernd war, wird später oft mit Bindung kämpfen, oder sie suchen, wo sie nicht zu finden ist. Die Sehnsucht nach sicherer Bindung verschwindet nie. Aber sie darf sich verändern. Sie darf erwachsen werden. Sie darf bedeuten: Ich bin in Verbindung, ohne mich zu verlieren. Und genauso darf Autonomie bedeuten: Ich bin ich, auch wenn ich dich liebe.

Gesunde Selbstregulation entsteht genau hier: wenn wir lernen, diesen inneren Konflikt nicht mehr gegeneinander auszuspielen, sondern beides zuzulassen. Nähe und Distanz. Bindung und Freiheit. Halt und Eigenständigkeit.

Der Weg dorthin beginnt mit einer simplen, aber tiefgreifenden Frage: Habe ich jemals gelernt, dass ich so sein darf, wie ich bin – ohne etwas dafür tun zu müssen?

Wenn die Antwort darauf »Ja« ist, hast du einen inneren Anker. Wenn sie »Nein« ist, solltest du lernen, dir diesen Anker selbst zu setzen.

Unsere Kindheit und unsere Erziehung prägt uns stärker, als uns das im Alltag bewusst ist. Sie hat einen enormen Einfluss auf unser Denken und Fühlen im Erwachsenen-Leben. Unsere Bezugspersonen legen speziell in den ersten drei Lebensjahren einen Grundstein für unsere Entwicklung. Da Kleinkinder von ihren Eltern existenziell abhängig sind, ist die Bindung zu ihnen ein überlebenswichtiges Grundbedürfnis. Ein Kind aber will nicht nur versorgt werden. Es will gesehen, gehört und gefühlt werden.

Die erlernten »Programme« unserer Kindheit leben in unserem Unbewussten weiter und ziehen uns wie an einem unsichtbaren Faden durchs Leben. Unsere Kindheit ist kein abgeschlossenes Kapitel. Sie ist wie ein Signal aus der Vergangenheit, das permanent aus unserem Unbewussten in die Gegenwart funkt. Unsere Kindheit wirkt nach, in der Art und Weise wie wir Entscheidungen treffen, und manifestiert sich in unserer Art zu fühlen, zu leben und zu lieben. Sie bestimmt auch, welches Bild wir von uns selbst haben und wie wir mit uns selbst umgehen. Was wir in dieser frühen Beziehung erleben, oder eben nicht erleben, entscheidet oft darüber, wie wir später in Beziehungen stehen. Ob wir Vertrauen entwickeln oder Kontrolle ausüben. Ob wir loslassen können oder ob uns Nähe Angst macht.

Wenn wir über Bindung sprechen, dann sprechen wir nicht über Erziehungsstile im klassischen Sinne. Wir sprechen über Resonanz. Über das feine, unsichtbare Band zwischen Eltern und Kind. Über die Frage, ob ein Kind sich in seiner Not gesehen, in seiner Freude gespiegelt und in seinem Wesen angenommen fühlt. Der britische Kinderpsychiater

John Bolwby ist einer der Pioniere der Bindungsforschung. Er hat vier Bindungsstile identifiziert, die ich dir hier vorstellen möchte.

Beginnen wir mit dem, was wir alle suchen und was für eine gute Entwicklung wichtig ist, eine sichere Bindung. Wenn Eltern auf das Weinen ihres Kindes nicht mit Funktion, sondern mit Gefühl reagieren, mit Blickkontakt, mit einem liebevollen Ton, mit einer inneren Haltung, die sagt: »Du bist wichtig.« oder »Ich bin da.« – dann lernt dieses Kind: Ich bin wirksam. Ich darf fühlen. Ich darf existieren. Und genau das prägt. Menschen mit einer positiven frühen Erfahrung entwickeln oft eine hohe Fähigkeit zur Selbstreflexion. Sie wirken stabil, innerlich klar und gehen Beziehungen nicht ein, um sich zu verlieren, sondern um sich zu zeigen.

Anders sieht es aus bei unsicher-vermeidender Bindung. Hier finden kaum echte Interaktionen statt. Zumindest keine, die auf die emotionalen Bedürfnisse des Kindes eingehen. Oft wird lediglich »abgearbeitet«, was als Pflicht empfunden wird. Nähe wird funktional. Gefühle gelten als störend. Viele dieser Eltern handeln nicht aus Lieblosigkeit, sondern aus eigener Hilflosigkeit. Sie wiederholen, was sie selbst erlebt haben, oder greifen zu Ratgeberparolen, die nichts mit Beziehung, aber viel mit Kontrolle zu tun haben. Das Ergebnis ist tragisch: Das Kind lernt, dass Nähe keine Sicherheit bringt. Im Erwachsenenleben erinnern sich diese Menschen oft kaum an ihre frühe Kindheit. Verlustängste sitzen tief, obwohl sie nach außen kühl und unabhängig wirken. Da sie einen echten und emotional tiefen Kontakt nie erfahren haben, konnten sie auch emotionale Beziehung nie lernen. Die Folge davon ist, dass sie häufig in Pseudobeziehungen leben, was ihre erlernte Form von Nähe ist. Sie gliedern sich zwar unauffällig in die Gesellschaft ein, aber bleiben trotzdem innerlich leer.

Soziale Kognition [Kindle-Version]. in Jonas, K./ Stroebe, W./ Hewstone, M. (Hrsg.):

Sozialpsychologie: Eine Einführung, 6. Auflage, Heidelberg 2014, S. 353–452.

Spektrum der Wissenschaft (2013). *Ambivalenz – Lexikon der Psychologie*. Spektrum.de.

Spiegel Wissenschaft (2023). *Studie zu Schlaf- und Lebensqualität: Wer gut schläft, genießt das Leben mehr*. Der Spiegel.

Springer Medizin (2023). *Einfluss der Schlafumgebung auf die Schlafqualität bei Gesunden. Somnologie*.

Stangl, W. (n.d.). *Homöostase*. Online-Lexikon für Psychologie & Pädagogik.

Superstars and Me: Predicting the Impact of Role Models on the Self, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 Jg., Nr. 1, 1997, 91–103.

Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2009). Central and Autonomic Nervous System Interaction is Altered by Short-Term Meditation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(22), 8865–8870.

Tangney, J. P. & Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt*. Guilford Press.

Trommsdorff, G. (2009). *Autonomie und Verbundenheit im kulturellen Vergleich von Sozialisationsbedingungen*. Universität Konstanz.

Vauzour, D. et al. (2015). »Nutrition for the ageing brain: Towards evidence for an optimal diet.« *Ageing Research Reviews*, 25, 85–104.

Von Aufwärtsvergleichen und Abwärtsspiralen: Soziale Vergleiche auf Instagram, verfügbar unter: <https://leibniz-hbi.de/3590/> (28.01.2025).

Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.

Watkins, J. G. & Watkins, H. H. (1997). *Ego-States: Theory and Therapy*. W. W. Norton & Company.

Watzlawick, P. (1981). *Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn, Täuschung, Verstehen*. Piper Verlag.

WHO (2019). Burn-out an »occupational phenomenon«: International Classification of Diseases.

WHO (2022). Depression and Other Common Mental Disorders.

Wie Medienpersonen Emotionen und Selbstkonzept der Mediennutzer beeinflussen. Empathie, sozialer Vergleich, parasoziale Beziehung und Identifikation. In Schweiger W./ Fahr, A. (Hrsg.).

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169.

Wise, R. A. (2004). Dopamine, learning and motivation. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(6), 483–494.

Wood, A. M., Froh, J. J. & Geraghty, A. W. A. (2010). *Gratitude and well-being: A review and theoretical integration*. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.

World Health Organization. (n.d.). *Mental health: strengthening our response*.

Zimmermann, M. A. (1995). *Psychological empowerment: Issues and illustrations*. *American Journal of Community*

Psychology, 23(5), 581-599.

Der Autor

Werner Katzensgruber gehört zu den erfolgreichsten Coaches im deutschsprachigen Raum. Vielen wurde er durch seine zahlreichen Auftritte in TV, Radio und Presse bekannt – bis er sich bewusst aus dem Rampenlicht zurückzog. Heute gilt er als Coach, der nur noch mit ausgewählten Kunden arbeitet und seine wahre Leidenschaft lebt – Menschen auszubilden, die seine Arbeit als Coaches weiterführen.

Sein Weg begann in einer internationalen Unternehmensberatung, wo er bereits in jungen Jahren als Coach und Counsellor Führungskräfte begleitete. Geprägt durch fundierte psychologische Aus- und Weiterbildungen sowie ein Studium der buddhistischen Psychologie in Indien, entwickelte er das Transaktionale Coaching – einen Ansatz, der heute an seiner Akademie gelehrt wird und bereits zahlreiche Coaches inspiriert und geprägt hat.

»Mich fasziniert die Tatsache, dass Menschen aus ihren Gedanken Realität schaffen können«, sagt Katzensgruber. Sein Credo: »Wenn dein Leben nicht mehr zu deiner Realität passt, musst du eines von beiden ändern.«

Mit seinem neuen Buch *Stark im Kopf* öffnet er nun seinen Erfahrungsschatz für ein breites Publikum. Statt oberflächlicher Ratgeberrezepte erwartet dich hier ein tiefer, praxisnaher Einblick in das, was mentale Stärke wirklich ausmacht – inspirierend, klar und sofort anwendbar im Alltag.