

DR. ALEX GEORGE

#1 Sunday Times-Bestsellerautor



The Mind Manual

In 4 Schritten zu mentaler Stärke:
Dein Toolkit für mehr
Klarheit und Lebensfreude

herbig

Dr. Alex George
The Mind Manual

DR. ALEX GEORGE

#1 Sunday Times-Bestsellerautor

The Mind Manual

In 4 Schritten zu mentaler Stärke:
Dein Toolkit für mehr
Klarheit und Lebensfreude

Aus dem Englischen von Dagmar Brenneisen

herbig

Dieses Buch ist Carly Cook und Harry Grenville gewidmet,
ohne die nichts hiervon möglich wäre.

Aus dem Englischen übersetzt von Dagmar Brenneisen

Titel der Originalausgabe: The Mind Manual
erschienen bei Aster unter ISBN 978-1-78325-490-3

First published in Great Britain in 2023 by Aster,
an imprint of

Octopus Publishing Group Ltd
Carmelite House
50 Victoria Embankment
London EC4Y 0DZ
www.octopusbooks.co.uk

An Hachette UK Company
www.hachette.co.uk

Text Copyright © Dr Alex George 2023
Copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2023

Bildnachweis

Farbfotos von Andrew Burton

Illustrationen von Abi Read

Fotos auf den Seiten 6, 25 und 202 von Dr. Alex George

Impressum

Umschlaggestaltung von Gramisci Editorial Design
München, Autorenfoto: © Olivia Spencer

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen. Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag und der Autor übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der vorgestellten Materialien, Methoden oder Informationen entstehen könnten.

Unser gesamtes Programm finden Sie unter
kosmos.de/herbig

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

© 2026, herbig in der
Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG,
Pfizerstraße 5–7, 70184 Stuttgart
kosmos.de/servicecenter



Alle Rechte vorbehalten

Wir behalten uns auch die Nutzung von uns
veröffentlichter Werke für Text und Data Mining im
Sinne von §44b UrhG ausdrücklich vor.

ISBN 978-3-96859-095-0

Projektleitung: Nicole Janke, Laila Prota

Redaktion: Beatrice Weber, Ostfildern

Gestaltungskonzept: Abi Read

Gestaltung und Satz: Dagmar Brenneisen, Speyer

Produktion: Vanessa Frömmig

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau
GmbH, Zwickau

Printed in Germany / Imprimé en Allemagne

INHALT

EINLEITUNG	6
TEIL 1: DEINE MENTALE GESUNDHEIT HEUTE	14
Du bist nicht allein	16
Kenne deine normale Gefühlslage	30
TEIL 2: DIE SIEBEN UNIVERSELLEN WAHRHEITEN	42
1 Sozialkontakte verleihen dir Superkräfte	46
2 Schlaf ist deine Rettung	58
3 Grenzen sind wunderbar	72
4 Fehler müssen sein	86
5 Stress ist dein Feind	96
6 Du bist gut genug	110
7 Glück ist eine innere Haltung	126
TEIL 3: DIE FUNDAMENTE MENTALER FITNESS	140
Mache Essen zu deinem Freund	142
Vergiss nicht zu atmen	154
Gehe raus und bewege dich!	168
Reden tut gut	180
Warum medizinische Hilfe so wichtig ist	194
Fazit	204
TEIL 4: TOOLBOX FÜR DIE MENTALE GESUNDHEIT ...	214
ENDNOTEN	234
INFORMATIONSQUELLEN	235
INDEX	236
DANK DES AUTORS	240



EINLEITUNG



Wie geht es dir?



Nein, wie geht es dir wirklich?

Vermutlich hältst du ein Buch mit dem Titel *The Mind Manual* in der Hand, weil du Interesse an deiner mentalen Gesundheit hast und proaktiv damit umgehen willst. Dir geht es vielleicht momentan recht gut, aber du willst mehr darüber erfahren, was du tun kannst, damit es auch so bleibt. Oder dein Leben fordert dich gerade ziemlich heraus und du hättest gerne ein paar Tools, die dir dabei helfen, wieder festen Boden unter den Füßen zu haben. In beiden Fällen bist du hier richtig. Herzlich willkommen!

Wenn es dir ähnlich geht wie mir damals, als ich anfang, mich gezielt mit meiner mentalen Gesundheit zu beschäftigen, wirst du dich fragen: Wo fange ich an? Was kann ich tun? Warum weiß ich das noch nicht? In der Schule bringt man uns viele nützliche Lebenskompetenzen bei, doch mentale Fitness gehört leider nicht dazu. Stattdessen wird dieser gesundheitliche Bereich ausgespart, als gäbe es keine mentalen Krisen im Leben der Menschen. Und so glauben wir, wenn wir uns in einer Abwärtsspirale fühlen, mit uns würde etwas „nicht stimmen“. Wenn man uns nie beibringt, dass die Widrigkeiten des Lebens sich auf unsere mentale Gesundheit auswirken, geben wir uns natürlich selbst die Schuld, wenn es dazu kommt.

Wo fängst du an? Hier. Auf diesen Seiten. In diesem Ratgeber lernst du, wie du eine „Baseline“ des inneren Friedens im Leben finden kannst, die dir bei der Bewältigung künftiger Höhen und Tiefen behilflich sein wird. Du lernst, wie du anhand bestimmter Tools dein Leben so gestaltest, dass es dich ausfüllt, und nicht so, dass es nur alle Erwartungen erfüllt. Du lernst, wie du deine mentalen Muskeln regelmäßig dehnst, so wie du auch deine körperlichen Muskeln dehnen würdest. Du lernst, dass du auf diesem Weg nicht allein bist. Du lernst, wie du aufblühst.

RINGEN UM DIE MENTALE FITNESS

Dieses Buch wird dir hoffentlich helfen – egal, ob du es in einer ruhigen Lebensphase oder in einer Krise liest. Ich habe es aus mehreren Gründen geschrieben, vor allem aber wollte ich anderen helfen, ihr Gleichgewicht im Leben zu finden. *Live Well Every Day*, mein erstes Buch, sollte einen Überblick über die Gesundheit sowie den ganzheitlichen Ansatz geben, mit dessen Hilfe wir uns gesünder fühlen können. Dieses Buch ist anders. Es geht um die mentale Fitness und um den dadurch gewonnenen inneren Frieden.

Mit *The Mind Manual* möchte ich die Diskussion über mentale Gesundheit und unseren Umgang damit verändern. Zwar hat sich die nationale Debatte im Gesundheitswesen verbessert und auch die Art, wie wir über mentale Krisen sprechen, doch wir thematisieren viel zu selten, welcher Anstrengung es täglich bedarf, damit wir psychisch gesund und im Gleichgewicht bleiben.

In unzähligen Büchern, Fernsehsendungen und gestreamten Dokus geht es um körperliche Fitness. Was wir essen, wie wir uns bewegen, wem wir folgen sollen – für alles gibt es einen Guru. Wir haben generell verstanden, dass wir uns um unsere körperliche Fitness kümmern müssen, um gesund zu bleiben, und zwar regelmäßig und konsequent. Wir kennen unsere schlechten Gewohnheiten und haben auch gelernt, wie wir mit gesünderen Alternativen unsere körperliche Gesamtbilanz positiv beeinflussen können. Für unsere mentale Fitness tun wir das jedoch nicht. Das will ich ändern.

Ich stelle mir die mentale Gesundheit gerne auf einer Skala vor. An einem Ende stehen Depressionen, Sorgen und psychische Erkrankungen, weshalb wir uns schlecht fühlen. Sie liegen, sagen wir, bei minus fünf. Am anderen Ende, bei plus fünf, stehen Glück, Freude und Begeisterung. In der Mitte der Skala befindet sich die Null. Diese Null ist das Gleichgewicht, das wir empfinden, wenn wir im inneren Frieden mit uns sind. Sie ist die Baseline, die wir in unserem Leben anstreben sollten. Es mag überraschen, dass ich inneren Frieden und nicht Glück als unser Ziel nenne. Ich halte das Streben nach innerem Frieden für realistischer als die Erwartung von Glück rund um die Uhr. Der mentalen Gesundheit zuliebe sollten wir extreme Hochs und Tiefs hinter uns lassen und ruhigere Fahrwasser ansteuern, um uns auf einem gleichmäßigen Level zu halten.

Das ist mentale Fitness für mich. Sie ist der Mittelweg. Es geht darum, zu bewerten, was du an einem Tag, in einer Woche, in einem Monat, in einem Jahr tust, und zu überprüfen, ob deine mentale Verfassung gut ist oder nicht. Es geht darum, dass du deine Schwächen kennst – deine mentalen Gewohnheiten, die dich ausbremsen – und lernst, wie du gegensteuern kannst. Es geht um die Anwendung von Tools, mit deren Hilfe du gesündere mentale Entscheidungen treffen kannst, wenn du mal „nicht so gut drauf“ bist, genauso wie du Motivationsstrategien nutzt, wenn du keine Lust aufs Fitnessstudio hast. Im Kern geht es darum, deine auf dich zugeschnittene Toolbox mit all den Dingen zusammenzustellen, die du zur Aufrechterhaltung deines inneren Friedens brauchst und die du jeden Tag, nicht nur in Krisenzeiten, aktiv anwendest.

WARUM ICH? WARUM JETZT?

Meine Follower wissen, dass ich einige besonders harte Jahre durchgemacht habe. Im Juli 2020 nahm sich mein jüngerer Bruder Llŷr mit 19 Jahren unerwartet das Leben. Wie ein Tsunami brach der Schmerz über meine Familie herein und riss uns mit, jeden auf seinen eigenen Weg der Trauer. Llŷrs Fehlen hinterließ ein tiefes Loch in meinem Leben und zuerst wusste ich nicht, wie ich das überhaupt schaffen sollte.

Bereits vor seinem Tod hatte ich, selbst jahrelang von Ängsten geplagt, eine „Toolbox für die mentale Gesundheit“ entworfen, die anderen helfen sollte, ihre psychischen Fertigkeiten aufzubauen. Nach Llŷrs Tod, während ich trauerte und mich weiterentwickelte, baute ich diese Toolbox weiter aus, immer überzeugter davon, wie wichtig es ist, die Idee der mentalen Fitness möglichst überall zu verbreiten. Ich tat es nicht nur als Hommage für Llŷr, sondern auch in Anbetracht meiner eigenen mentalen Ängste, die mich sowohl vor Llŷrs Tod als auch seitdem heimsuchten.

Als ich meine eigene Trauer zu verstehen begann, nutzte ich meine sozialen Plattformen und sprach immer öfter über die Wichtigkeit mentaler Fitness. Ende 2020, als uns die Lockdowns in den Wohnungen fernab unserer Lieben festhielten, trauerte die Welt auf unterschiedlichen Ebenen. Depressionen und Ängste nahmen zu und viele Menschen suchten medizinischen Rat. Auch meine Patienten kämpften um ihr inneres Gleichgewicht und ich wollte ihnen unbedingt helfen.

Im Februar 2021 erhielt ich die Gelegenheit, noch mehr für diese Sache zu tun, als mir die britische Regierung das Amt des Youth Mental Health Ambassador („Botschafter für die psychische Gesundheit junger Menschen“) übertrug. In dieser ehrenamtlichen Tätigkeit, in der ich meine Expertise als Notarzt mit meinen persönlichen Erfahrungen verbinden kann, mache ich mich für die psychische Gesundheit von Kindern stark und gestalte unterstützende Maßnahmen für junge Menschen an Schulen, Colleges und Universitäten mit. Dabei begegne ich Menschen im ganzen Land, die mir ihre Geschichten erzählen und ihre Bedürfnisse mitteilen.

Im weiteren Verlauf des Jahres 2021 drehte ich für den Fundraiser „BBC Children in Need“ den Dokumentarfilm *Our Young Mental Health Crisis*. Er geht der Frage nach, wie sich psychische Erkrankungen auf das Leben junger Menschen auswirken und inwiefern Erziehung und Bildung dazu beitragen können, Belastungen zu reduzieren, bevor sie auftreten.

Je mehr ich in den folgenden Monaten über psychische Gesundheit im Bildungskontext dazulernte und je mehr ich darüber sprach, desto mehr Gelegenheiten hatte ich, dieses Thema öffentlich zu machen. Mein Ziel war es, die Botschaft der mentalen Fitness möglichst weit zu verbreiten. Das Schreiben dieses Buchs ist für mich der Höhepunkt meines Strebens. Es bündelt all mein akademisch, beruflich und persönlich erworbenes Wissen über mentale Fitness und erschafft etwas Greifbares, an dem du dich festhalten kannst. Ein Rettungsfloß, das dich trägt, wenn du es am meisten brauchst.

WIE DU DIESES BUCH FÜR DICH NUTZEN KANNST

Das Buch ist in vier Teile gegliedert. Nach meiner Vorstellung baut jeder Teil auf dem vorherigen auf, so wie bei einem Gebäude: Zuerst wird das Fundament gelegt, dann folgen das Erdgeschoss und danach das erste und das zweite Stockwerk. Ziel des Buchs ist es, dir bei dem Herausfinden deiner eigenen Baseline zu helfen, also zu wissen, wie sich innerer Frieden für dich persönlich anfühlt. Außerdem bietet es Tipps und Tools, mit deren Hilfe du deine Baseline möglichst gut stabil halten kannst.

TEIL 1 richtet den Blick darauf, wie die mentale Gesundheit in den letzten Jahren an Aktualität gewonnen hat, wie wir sie immer mehr zum Thema machen und wie wir zulassen, dass wir uns so fühlen, wie wir uns wirklich fühlen, anstatt so, wie wir uns fühlen „sollten“. Du erfährst, dass du Teil einer wachsenden Gemeinschaft von Menschen bist, die es leid sind, wie abwertend über mentale Gesundheit gesprochen wird, und die lernen wollen, wie sie sich selbst helfen können. An diesem Punkt betrachten wir, wie du deine eigene Baseline herausfinden kannst. Dabei geht es speziell darum, zu wissen, wie sich die normale Gefühlslage für *dich* anfühlt. Es ist gut, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, sodass du dich, wenn es kritisch wird, so gut wie möglich selbst unterstützen kannst.

TEIL 2 untersucht die „sieben universellen Wahrheiten“, an die du dich, so mein Wunsch, klammern kannst. Wenn du eine Depression oder einen Angstzustand erlebst und auf deiner mentalen Fitness-Baseline ins Minus rutschst, kann es sein, dass dein Gehirn dich von allen möglichen Unwahrheiten überzeugen will. Es kann dir Dinge vorgaukeln, an die du, wenn es dir gut geht, nie glauben würdest. Es kann dir einreden, du wärst nicht gut genug, wärst anderen egal, würdest nie wieder glücklich werden und keine Rolle spielen. Die sieben Wahrheiten bieten dir Halt, wenn dein Kopf dir solche Lügen erzählt. Diese Wahrheiten sind real, egal wie dir gerade zumute ist. Du kannst dich auf sie verlassen, auch wenn du das Gefühl hast, nicht mehr du selbst zu sein. Diese sieben Wahrheiten lauten: Sozialkontakte verleihen dir Superkräfte; Schlaf ist deine Rettung; Grenzen sind wunderbar; Fehler müssen sein; Stress ist dein Feind; Du bist gut genug; Glück ist eine innere Angelegenheit. Schwöre dich auf diese Wahrheiten ein und sie werden dich über Wasser halten.

TEIL 3 richtet den Fokus auf die Fundamente der mentalen Fitness. In diesem Abschnitt betrachten wir fünf verschiedene Lebensbereiche. Diese beleuchten, was du isst und trinkst, wie du Stress in deinem Körper abbaust, wie viel du dich bewegst, wie du über deine Gedanken sprichst und wie du deine Situation medizinisch angehen kannst. Du wirst dann siegen, wenn du dafür sorgst, dass du jedem einzelnen dieser Bereiche eine hohe Bedeutung verleihst.

In den ersten drei Teilen begegnen dir außerdem immer wieder vier Rubriken, die wie folgt markiert sind: „Meine Erfahrung“, „Auf dem Prüfstand“, „Werde aktiv“ und „Jetzt oder nie“.

TEIL 4 enthält schließlich deine „Toolbox für die mentale Gesundheit“, die eine Reihe von Arbeitsblättern und Tools mit Aktivitäten für dich beinhaltet. Du kannst sie sowohl während der Lektüre des Buchs als auch in deinem täglichen Leben anwenden, um einzuschätzen, wie gut du gerade zurechtkommst.

Die Informationsquellen am Ende des Buchs sollen dir bei der Aufrechterhaltung deiner mentalen Fitness helfen. Außerdem wird auf Beratungsstellen verwiesen, die dir in Krisenzeiten Hilfe und Beruhigung anbieten können. So weißt du stets, dass es Unterstützung für dich gibt, wenn du sie brauchst.

Du kannst dieses Buch so oft lesen, wie du es für notwendig hältst. Es ist dein *Mind Manual* für deine eigene mentale Gesundheit. Deine Erfahrungen im Leben sind einzigartig und genauso einzigartig wird auch deine Lebensreise sein.

WAS ICH MIR FÜR DICH ERHOFFE

Eine der wichtigsten Lektionen, die ich in diesem Buch mit dir teilen möchte, ist, dass die Beschäftigung mit deiner mentalen Fitness eine ganzheitliche Herangehensweise an deine körperliche und emotionale Gesundheit bedeutet. Wenn du es schaffst, zu 80 Prozent im Zustand inneren Friedens zu sein, hast du ein wunderbares Ergebnis erzielt, aber das gelingt dir nicht auf die Schnelle. Dazu braucht es Konsequenz und – ja – auch etwas Arbeit. Ich betrachte es gerne so: Wer sich an den meisten Tagen elend fühlt, ist von seiner Lebensweise erschöpft. Es *fühlt* sich schwer an. Aber selbst wenn dir die Auseinandersetzung mit deiner mentalen Fitness tägliche Anstrengungen – und manchmal auch harte Arbeit – abverlangt, *fühlt* sich dein Leben im Ergebnis wirklich gut an. Lass dich auf diese Anstrengungen ein. Ich weiß, wofür ich mich entscheiden würde.

Meine Arbeit hat sich dann gelohnt, wenn du dieses Buch zu Ende liest und dich gestärkt fühlst. Du weißt, dass dir – egal an welcher Stelle du auf der mentalen Fitness-Skala bist – Tools zur Verfügung stehen, mit denen du eine Baseline des inneren Friedens erreichen kannst. Diesen zentralen Punkt erreichst du vielleicht nicht gleich heute oder morgen, aber du weißt, dass es möglich ist, und welche Schritte es dazu braucht.

Meine Arbeit hat sich dann gelohnt, wenn du dich die meiste Zeit so gut fühlst, dass du dieses Gefühl auch an andere weitergeben willst.

Meine Arbeit hat sich dann gelohnt, wenn wir gemeinsam dazu beitragen, das Leid anderer Menschen zu lindern, und ihnen zu einem Leben verhelfen, das sie eigentlich so gerne führen würden.

Dein Schmerz ist
echt und berechtigt,
egal wie vielen
Menschen es
,schlechter‘ geht
als dir.





DEINE
MENTALE
GESUNDHEIT
HEUTE

DU BIST NICHT ALLEIN

Du musst nicht still vor dich hin leiden.
Du bist Teil einer großen Gemeinschaft von
Menschen, die Entscheidungen treffen, um ihre
eigene mentale Gesundheit zu verbessern.

Man kann schnell den Eindruck gewinnen, allen Leuten deiner Peergroup würde das Leben leicht fallen. Die täglichen Updates fröhlicher Gesichter in unseren sozialen Netzwerken und Hashtags wie #ziele oder #gluecklich vermitteln das Gefühl, dass wir die Einzigen sind, die sich mit dem Leben schwertun. Und dass wir an diesem Erwachsensein irgendwie scheitern.

In Wahrheit belegt die Statistik etwas anderes. Jedes Jahr entwickelt allein in England eine von vier Personen – 25 Prozent der Bevölkerung – eine psychische Erkrankung wie Depression oder Angststörung. Nach kurzer Überlegung wird klar, dass in einem Raum mit zwanzig Personen wahrscheinlich fünf damit zu kämpfen haben. Wenn ich bedenke, wie viele Leute mit mir an der Uni in den Seminaren saßen, war ich bestimmt nicht als Einziger davon betroffen. Vermutlich war ich einer von etwa siebzig Kommilitonen, die gerade Ähnliches durchgemacht haben – das ist eine Menge!

Wenn so viele Menschen an psychischen Erkrankungen leiden, dann sind diese weiter verbreitet als die Grippe (laut Statistik hatten vor der Pandemie ungefähr neun von 100.000 Menschen Grippesymptome)¹. Mache dir klar, wie viel wir über die Grippe reden und wie häufig sie auftritt. Dann bedenke, wie wenig wir über mentale Erkrankungen sprechen und wie *viel häufiger* diese sind. Schockierend, nicht wahr?

Du gehörst zu einer Gemeinschaft von Menschen, die sich bei der Suche nach ihrer eigenen Baseline etwas mehr Unterstützung wünschen? Mentale Krisen sind ein ganz natürlicher Teil des Lebens. Wir alle sind mit Hürden und Herausforderungen konfrontiert, jeder von uns gerät mehrmals im Leben aus der Bahn. Wir sind keine Roboter, sondern lebendige Menschen, die atmen und Fehler machen.

In diesem Kapitel betrachten wir, wie weit verbreitet allgemeine psychische Erkrankungen in unserer heutigen Zeit sind. Ich will dir zeigen, falls auch du davon betroffen bist, dass du deshalb nicht wütend auf dich sein musst. Sie gehören zur Lebenswirklichkeit unserer modernen Welt einfach dazu.

DER CORONAEFFEKT

Seit Ausbruch der Coronapandemie 2020 hat sich unser Leben dramatisch verändert. Ich spreche nicht von den physischen Veränderungen wie Lock-downs oder der Notwendigkeit von Impfungen, sondern von den Gewohnheiten, die wir als Gesellschaft seitdem entwickelt haben. Gewohnheiten, die unsere bestehenden mentalen Beschwerden verstärken und unser Leben noch etwas mehr erschweren – als sei es nicht schon schwer genug gewesen.

Die Auswirkungen der Pandemie sind langfristiger Natur, nicht nur im Hinblick darauf, wie wir uns vor Infektionen schützen, sondern wie wir im Alltag agieren. Unser Sozialleben hat sehr gelitten, Gemeinschaften haben sich aufgelöst. Während der Pandemie sind viele Menschen aus den Städten in ihre Heimatorte zurückgekehrt, weshalb diejenigen, die zurückblieben, plötzlich isoliert waren. Unser Arbeitsleben wurde auf den Kopf gestellt, als Homeoffice und hybride Arbeitsformen auf einmal zur Normalität wurden. Auch wenn viele froh sind, dass sie weniger Zeit für den Arbeitsweg brauchen, bedenken nur wenige den mentalen Preis, den uns das Arbeiten von Zuhause kostet, da die Grenze zwischen dem Ort mit Stress und dem Ort der Ruhe verwischt wird. Unser Wohlbefinden wurde durch diese Veränderungen beeinträchtigt. Äußere Faktoren, die damals bei ihrer Umsetzung allesamt sinnvoll waren, haben nun zu einer mentalen Gesundheitskrise geführt, in der sich Menschen isoliert und einsam fühlen, ständig online sind – und doch komplett abgekoppelt. Gerade jetzt, mehr als je zuvor, müssen wir herausfinden, was innerer Frieden für uns bedeutet – und uns aktiv darum kümmern, ihn in unser Leben zu integrieren.

EINIGE SÄTZE ZU MEINER GENERATION

Millennials sind die zwischen 1981 und 1996 Geborenen. Diese Generation zeichnet sich durch technisches Geschick und ihre Affinität zu Transparenz aus. Sie bevorzugen kooperative gegenüber hierarchischen Strukturen, sind anpassungsfähig bei Veränderungen und lernbegeistert. Sie sind Freigeister und kreativ.

Generation Z, meist kurz Gen Z genannt, sind die zwischen 1997 und 2012 Geborenen. Sie gelten als Digital Natives, Diversität ist für sie die Norm, sie sind politisch progressiv und pragmatisch und die bislang kontaktfreudigste Generation.

Beide Generationen weisen Charakterzüge auf, die durch die Pandemie stark belastet wurden. Sowohl das kooperative Miteinander, wonach sich die Millennials sehnen, als auch die Freude an Geselligkeit der Gen Z kamen zu kurz.

Immer mehr Studien richten ihren Fokus auf die Auswirkungen der Pandemie auf die Gen Z und die Millennials. Sie zeigen, dass die 18- bis 40-Jährigen weltweit offenbar ähnliche Erfahrungen machen und hinsichtlich emotionaler Gesundheit und Wohlbefinden stark betroffen sind.² Die vor 2020 empfundene Sicherheit in Bezug auf ihre Zukunft ist so gut wie verschwunden. Stattdessen machen sie sich Sorgen über ihren Berufsweg, die Lebenshaltungskosten (fast die Hälfte kommt kaum finanziell über die Runden), das Klima und geopolitische Spannungen allgemein. Für diese Generationen ist die Zukunft nicht mehr so rosig wie zuvor. Kein Wunder, dass sich diese Sorgen auf ihr Lebensgefühl insgesamt auswirken.

WAS BREMST UNS AUS?

Die körperliche und die seelische Gesundheit sind miteinander verwoben: Eines gibt es ohne das andere nicht und das Gleichgewicht der beiden ist unser Schlüssel zu Wohlbefinden und Glück. Manchmal birgt jedoch bereits der Begriff „seelische Gesundheit“ eine negative Komponente in sich, die bei „körperlicher Gesundheit“ nicht mitschwingt. Menschen reden häufig von „seelischer Gesundheit“, obwohl sie eigentlich eine „seelische Erkrankung“ meinen. Allzu oft gebraucht man im Kontext von „seelischer Gesundheit“ Begriffe wie „kritisch“ oder „problematisch“. Folglich existiert für den Großteil der Öffentlichkeit die seelische Gesundheit als positiver Zustand gar nicht. Selten hört man Leute über ihre mentale Gesundheit sprechen, aber über ihre körperliche Fitness reden sie gewöhnlich gerne.

Stigmata halten sich generell lange und verschwinden nur langsam. Unsere Urgroßeltern, die zwei Weltkriege erlebten, haben uns mitgegeben, dass man am besten die Zähne zusammenbeißt, stillhält und weitermacht. Grund dafür war die Angst, den Eindruck von Schwäche zu erwecken, denn wer aus irgendeinem Grund seine menschliche Seite zeigte, hätte sich dem Feind ergeben und wäre besiegt worden. Man fürchtete, sich verwundbar zu zeigen, denn das geringste Zeichen von Schwäche konnte die Sicherheit gefährden. Doch in der modernen Welt festigen wir unsere Resilienz nicht durch eine „Hauptsache lächeln und alles ist gut“-Einstellung, sondern indem wir uns austauschen und daran wachsen.

Glücklicherweise nimmt die Stigmatisierung von Themen der seelischen Gesundheit allmählich ab, doch solange diese nicht vollständig verschwindet, sind Gelegenheiten für eine offene Diskussion darüber selten. Hilfreich ist es, wenn Personen, die im Rampenlicht stehen, über ihre eigenen Erfahrungen berichten, und dass Prominente wie Lady Gaga und Stormzy sich öffentlich über ihren Kampf mit Depressionen, Ängsten und Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) äußern, macht anderen Menschen Mut. Wir dürfen nicht vergessen, dass jeder und jede von uns im Leben eines Tages ins Stolpern geraten kann und wir dann auf Hilfe angewiesen sind. Das heißt nicht, dass wir versagt haben oder „weniger wert“ sind als andere, sondern einfach nur, dass wir Menschen sind und dass wir lebendig sind. Und das ist gut.

Du hast noch nicht
alle glücklichen
Tage in deinem Leben
erlebt!



MEINE ERFAHRUNG

EINE PANIKATTACKE

Letztes Jahr musste ich für einen TV-Beitrag über die Initiative HEADudaction, die sich für die psychische Gesundheit junger Menschen engagiert, über Nacht in Manchester bleiben. Am Vortag der Dreharbeiten kam ich ins Hotel, aß etwas und ging zu einer vernünftigen Zeit schlafen. Ich war nicht sehr nervös vor dem Dreh. Es war zwar live, aber das war okay für mich und ich schlief problemlos ein.

Gegen 4:30 Uhr wachte ich plötzlich auf mit dem bedrohlichen Gefühl, ich würde sterben. Ich hatte eine Panikattacke. Mein Herz raste, die Haut brannte wie Feuer, ich bekam kaum Luft. Ich stand auf und lief durchs Zimmer. Ich fühlte mich einer Ohnmacht nahe, mir war eng in der Brust und ich wollte um Hilfe rufen. Ich war allein im Hotelzimmer, wollte jedoch so früh am Morgen niemanden stören ... Selbst in dieser Situation, unterwegs als Mental-Health-Botschafter, war ich nicht in der Lage, jemanden um Hilfe zu bitten. Ich biss mich allein durch.

Ich probierte die Tools aus, die ich anderen beibringe, um in den gegenwärtigen Moment zurückzukommen und mich von der Angst abzulenken, die diese Panik ausgelöst hatte. Ich verlangsamte meine Atmung und atmete bewusst ein und aus. Dann wandte ich die Fünf-Sinne-Technik an (siehe Seite 162) und benannte Dinge im Raum, um präsenter zu sein und die Panik zu bewältigen. Schließlich hörte mein Herzrasen auf, aber ich fand keinen Schlaf mehr und mir war immer noch elend,

als mich der Fahrer ein paar Stunden später abholte und zum Set brachte. Bei meiner Ankunft dort war ich etwas ruhiger und nach ein paar Worten mit den Produzenten fühlte ich mich wieder normal.

Zum Glück ist mir so etwas seitdem nicht mehr passiert, aber es wirkte sich enorm auf mich aus. Als Notarzt halte ich mich insgesamt für ziemlich abgehärtet, aber dieses Erlebnis gab mir eine neue Perspektive und ein größeres Verständnis für das, was Menschen mit Angststörungen durchmachen. Es muss schrecklich sein, wenn solche Erfahrungen zu deinem Alltag gehören.

Es ist auch ein gutes Beispiel dafür, dass äußerlich alles im Lot scheinen kann, obwohl es im Inneren anders aussieht. Da stand ich also, live im Fernsehen, und sprach zu Lehrern und Schülern über mentale Gesundheit im Bildungskontext, dabei hatte ich selbst wenige Stunden zuvor eine Panikattacke erlebt.

Die Gründe für diesen konkreten Vorfall führe ich auf Überarbeitung zurück und auf einen Auslöser ein paar Tage vorher. Bei meiner Schultour durchs Land eine Woche zuvor hatte ich auch die alte Schule meines Bruders Llŷr besucht, was sich zweifellos auf mich auswirkte. Doch wenn ich es wirklich analysiere, war meine Angstattacke die Summe aus all den Dingen, um die es in diesem Buch geht: Versagensängste, Einsamkeit, Impostor-/Hochstapler-Syndrom – alles Erfahrungen, die ich selbst in meinem Leben gemacht habe, und die ich, in geringerem Maße, bis heute mache.

FRÜHES EINGREIFEN IST ENTSCHEIDEND

Inmitten meiner Panikattacke hat es mir enorm geholfen, dass ich die notwendigen Tools zur Beruhigung parat hatte. Diese Attacke war für mich ein Alarmsignal, dass ich ein paar Dinge verändern sollte, aber vor allem musste ich mir folgende Frage stellen: „Warum kam es überhaupt dazu?“

Studien der Mental Health Foundation belegen, dass man psychischen Krisen durch frühzeitiges Eingreifen am besten vorbeugen kann.³ Es geht um das Erkennen von Anzeichen oder Situationen, welche die psychische Gesundheit einer Person gefährden könnten, um rechtzeitig intervenieren und helfen zu können, bevor es an den kritischen Punkt kommt. Diese Aufgabe könnten für Kinder und Jugendliche in Großbritannien die sogenannten Early Support Hubs („Frühhilfzentren“) übernehmen. Dort bieten städtische Angestellte und Partneragenturen Informationen, Beratung, Begleitung und Zugang zu evidenzbasierten Maßnahmen. In diesen Zentren finden Kinder und Jugendliche Hilfe rund um ihr seelisches Wohl. Darüber hinaus fungieren sie als Räume der Gemeinschaft und der Zugehörigkeit. Für mich, in meiner Rolle als Mental-Health-Botschafter für Heranwachsende, sind und bleiben diese Early Support Hubs eine der Hauptforderungen an die Regierung zur psychischen Unterstützung junger Menschen.

Als Erwachsene müssen wir uns eigene Wege frühzeitiger Intervention zurechtlegen. Wir müssen unser eigenes Hilfesystem aufbauen. Am allerwichtigsten ist es, mehrere Optionen zu haben, auf die wir in Krisenzeiten zurückgreifen können. Vielleicht brauchen wir sie nur in seltenen Fällen, aber zu wissen, dass es sie gibt, bewahrt uns davor, uns zu sehr zu isolieren. Zu meinem eigenen Hilfesystem gehören meine Familie, ein paar sehr enge Freunde, mein Arzt, mein Therapeut sowie die verschiedenen Tools, die ich regelmäßig anwende, damit ich im Gleichgewicht bleibe.

In dieses Buch habe ich alles hineingepackt, was ich über die Stabilisierung unserer mentalen Fitness gelernt habe, sodass du am Ende der Lektüre alle Tools zur Verfügung hast. Du erfährst außerdem, an wen du dich wenden kannst und wann. Wichtig ist nur, dass du dir dein unterstützendes System aufbaust, *bevor* du es brauchst, nicht erst danach. Also beginne damit – und zwar jetzt.

Um Hilfe zu bitten,
ist kein Zeichen
von Schwäche,
sondern von Stärke.



#POSTYOURPILL

Zurück zum Hotelzimmer in Manchester. Auch wenn es mir bisher nicht mehr passiert ist, begriff ich diese Panikattacke als Warnsignal. Daher ging ich zu meiner Ärztin. Sie empfahl mir einige Veränderungen in meiner Lebensweise und ein Antidepressivum.

Seit dem Verlust meines kleinen Bruders Llŷr hielt mich mein erhöhtes Arbeitspensum und die damit einhergehende Belastung davon ab, mich bestimmten Lebensbereichen so zu widmen, wie ich es eigentlich sollte. Viele Menschen, mich eingeschlossen, haben Phasen, in denen sie ins Schlingern geraten. Es geschieht etwas, das uns aus der Bahn wirft. Meine Medikamente halten mich im Gleichgewicht, damit ich mich um die Themen kümmern kann, die meine Aufmerksamkeit brauchen, und parallel meinen Alltag bewältige.

Ich betrachte diese Medikamente als Gehirntreibstoff: Sie geben dir Energie, um Themen, die dein Gehirn ermüden, zu bewältigen. Sie beruhigen deine Ängste, wodurch sich deine Stimmung aufhellt und du genügend mentale Energie hast, um wieder du selbst zu sein. Und weil du dich besser fühlst, hast du wieder Lust auf die Dinge, die dir guttun, beispielsweise Sport treiben, dich gesund ernähren, mit Freunden treffen ... All das, was dir schwerfällt, wenn du in einem mentalen Tief steckst. Sie helfen dir, wieder in die richtige Spur zu kommen.

Viele Menschen, die an einer leichten oder mittelschweren Depression oder Angststörung leiden,

würden von Medikamenten enorm profitieren. Psychopharmaka sind allerdings stigmatisiert – als würden Medikamente oder eine Therapie dich davon abhalten, erfolgreich oder glücklich zu sein. Ich glaube, das Gegenteil ist der Fall. Diese Vorurteile und die Diskriminierung haben mich 2021 zum Start der #postyourpill-Kampagne in den sozialen Netzwerken bewogen. Damals rief ich andere auf, sich an meiner Seite der Stigmatisierung von Psychopharmaka mit erhobenem Kopf entgegenzustellen, indem wir auf Instagram, Facebook, TikTok oder Twitter jeden Monat ein Foto von uns selbst mit unseren Tabletten posten.

Überall auf der Welt begannen Menschen, ihre Medikamentenstories zu teilen, und der Hashtag zeigt, dass in der Tat die Einnahme von Tabletten zur Steigerung des mentalen Wohlbefindens unglaublich verbreitet ist. Tausende haben sich, wie die Postings belegen, der Bewegung schon angeschlossen! Hoffentlich erkennen diejenigen, die das Gefühl haben, sie seien die Einzigen, die Medikamente einnehmen, dass sie nicht allein sind.





EMOTIONALE INTELLIGENZ

Auch wenn wir in den letzten Jahren massive Fortschritte in der Diskussion über psychische Gesundheit sehen, ist es immer noch ein ziemlich harter Kampf, insbesondere was den Sprachgebrauch angeht, wenn über das seelische Wohl gesprochen wird. Doch zum Glück scheint es, dass die jüngere Generation eine Vorreiterrolle übernimmt und Verbesserungen angeht.

Bei meinen Schulbesuchen habe ich bemerkt, dass die emotionale Intelligenz der Kinder weitaus besser zu sein scheint als die der vorherigen Generationen. Sie sind so offen und empathisch. Tatsächlich glaube ich, dass heute mehr junge Menschen in psychischer Behandlung sind, weil diese Altersgruppe viel besser ihre Gefühlslage ausdrücken kann als wir, die früheren Generationen angehören.

Worte sind mächtig. Die Sprache, die wir verwenden, kann einen Unterschied machen. Es ist wichtig, unsere Wortwahl genau zu prüfen, bevor wir etwas formulieren. Wenn wir Worte als Waffe einsetzen, um andere wegen vermeintlicher Eigenarten zu hänseln, überschreiten wir Grenzen. Wenn du beispielsweise einen Freund oder eine Freundin „schizophren“ nennst, weil du irgendetwas an ihm für paranoid hältst, machst du deine Worte zu Waffen. Selbst wenn du es vielleicht nicht böse meinst, ist es einfach nur verletzend. Denke immer über deine Wortwahl nach, bevor du etwas sagst. Indem wir solche negativen Formulierungen vermeiden, schaffen wir ein positiveres Umfeld für Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden.

Wir alle sollten positiv formulieren, wie sehr die mentale Gesundheit zu unserer Lebensfreude beiträgt und uns inneren Frieden, Sinnhaftigkeit und Erfüllung gibt. Diese Empfindungen sind für uns in greifbarer Nähe.

Auf eine besonders sensible Wortwahl sollte bei Formulierungen im Kontext von Suizid geachtet werden. Menschen „sterben durch Selbstmord“ oder „nehmen sich das Leben“, aber sie „begehen“ keinen Selbstmord. In meiner Heimat Großbritannien galt Selbstmord lange Zeit als Verbrechen. Man „beging“ eine verbrecherische Tat. Seit 1961 gibt es in Großbritannien dieses Gesetz nicht mehr, aber der Begriff „Selbstmord begehen“ existiert bis heute. In dieser wahnsinnig schweren Zeit macht es etwas mit den Menschen, deren Leben mit dieser Person eng verbunden war, wenn das, was die Person tat (oder versuchte zu tun), als moralisch falsch oder sogar als Verbrechen gesehen wird. Und wenn du bedenkst, wie entsetzlich es ist, mit dem Tod eines Menschen weiterzuleben oder auch nur dessen Versuch, sein Leben zu beenden, wirst du den Begriff so nie wieder verwenden.

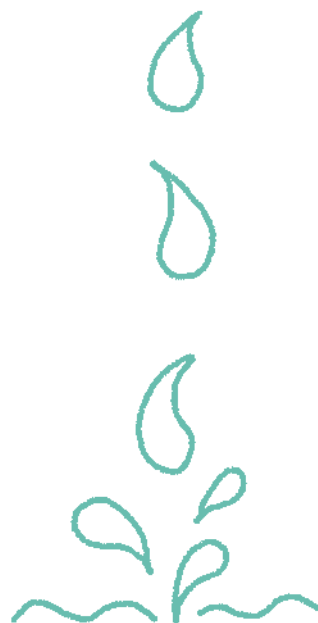
Es ist wirklich an der Zeit, dass wir unseren Sprachgebrauch auf den Prüfstand stellen. Wann immer jemand in deinem Umfeld im Kontext der mentalen Gesundheit verletzend Wörter benutzt, bitte die Person, das Gesagte anders zu formulieren. Kläre auf, anstatt anzuprangern. Ein Gespräch darüber sollte so positiv wie möglich verlaufen, damit wir nicht durch Überkorrigieren aufs Neue stigmatisieren. Es ist denkbar einfach, seine Wortwahl zu ändern, und je häufiger wir das tagtäglich tun, umso tiefer wird es sich im allgemeinen Bewusstsein verankern. Gehe du mit gutem Beispiel voran.





WASSER WIRKT WUNDER

Ich möchte, dass du jetzt folgenden Trick ausprobierst, damit du ihn griffbereit hast, wenn es dringend nötig ist. Gehe zum Wasserhahn, fülle ein Glas mit Wasser und trinke es dort sofort aus. Wasser ist wunderbar für uns, sei es zur Flüssigkeitszufuhr, zur Klarheit oder zur Entgiftung. Doch das Besondere an diesem Trick ist, dass es auf einen Schlag unsere Sinne aktiviert. Sehen: Du siehst das Wasser aus dem Wasserhahn strömen. Hören: Du hörst das Wasser ins Glas fließen. Berühren: Du spürst das Glas zwischen deinen Fingern, das vielleicht etwas feucht ist von Spritzern. Schmecken: Du schmeckst das Wasser beim Schlucken. Riechen: Du kannst alles riechen, was in diesem Moment noch in dem Raum ist, weil der neutrale Geruch des Wassers uns zwingt, unsere Sinne zu weiten. Die Aktivierung all dieser Sinne infolge dieser einfachen Handlung kommt dir nicht nur körperlich durch die Aufnahme von Flüssigkeit zugute, sondern auch mental, indem es dich ins Hier und Jetzt befördert. Versuche es!



KENNE DEINE NORMALE GEFÜHLSLAGE

Dich selbst zu verstehen, ist der
Schlüssel zu deiner mentalen
Gesundheit. Lerne deine Stimmungen zu
beobachten, damit du weißt, wann du
Unterstützung brauchst.

Wie du dich täglich fühlst, ist wirklich wichtig.

Das Leben ist manchmal hart, das stimmt, aber im Großen und Ganzen solltest du das Gefühl haben, dein Leben zu lieben und es gerne zu leben. Gerade denkst du vielleicht: Mal ehrlich, Alex! Wer liebt schon sein Leben wirklich? Nun, *du* solltest es lieben. Ganz im Ernst, das solltest du tun.

Wir wissen, dass psychische Erkrankungen oft unerkannt bleiben. Auch wissen wir, dass die Gesellschaft ein Umfeld geschaffen hat, in dem wir über psychische Erkrankungen nicht reden, sie nicht thematisieren. Stattdessen versuchen wir, sie zu kaschieren. Wir wollen ein Ziel erreichen, dann das nächste und immer so weiter in der Hoffnung, dass uns das irgendwann – endlich – glücklich macht. Wir gewöhnen uns daran, irgendwie abgestumpft zu sein. Wir fühlen uns, als wäre um uns ein grauer Schleier. Wir stehen jeden Morgen auf, hetzen zur Arbeit und schlagen die Zeit tot, bis wir wieder heimgehen und uns mit Fastfood oder Alkohol betäuben, während wir eine Fernsehserie nach der anderen schauen. Wir kommen schon irgendwie klar, aber wirklich gut geht es uns bestimmt nicht.

Deshalb ist deine Einschätzung so wichtig, an welcher Stelle du dich aktuell auf der mentalen Gesundheitsskala befindest – der Skala, die ich in der Einleitung (Seite 8) erwähnt habe. Es ist gut zu wissen, wo man steht, um herauszufinden, wo man gerne stehen würde. Externe Faktoren spielen hier überhaupt keine Rolle, sondern es geht prinzipiell um deine Gefühlslage im Hinblick auf dein Leben. Wie empfindest du es aktuell? Und wie *willst* du es künftig empfinden?

In diesem Kapitel geht es darum, deine Skala zu verstehen: Jeder Mensch ist anders. Was sich für mich als innerer Frieden anfühlt, empfindest du vielleicht als Herausforderung. Ich kann etwas als unangenehm empfinden, du hingegen als aufregend. Wir alle haben unseren eigenen Geschmack und das hat Einfluss darauf, was wir als gut, schlecht oder hässlich definieren. Hier lernst du herauszufinden, wie es bei dir persönlich aussieht.

WIE FÜHLT SICH MENTALE GESUNDHEIT AN?

Für eine gute psychische Gesundheit gibt es, wie du jetzt weißt, kein Standardmaß. Manche Menschen leben und funktionieren recht gut auf einem Stress- und Angstlevel, das andere nur schwer bewältigen könnten. Genauso werden bestimmte Verhaltensweisen von manchen als störend und von anderen als normal empfunden. Ängste, Sorgen und Niedergeschlagenheit haben fast alle von uns schon erlebt. Die Kunst ist zu wissen, wann es kippt und du von einem für dich noch akzeptablen Level in eine Situation gerätst, aus der du nicht herausfindest, und dann an den Punkt kommst, an dem du Hilfe von außen brauchst.

Das renommierte US-amerikanische Medizinforschungszentrum an der Mayo Clinic sagt, dass wir in einem guten psychischen Gesundheitszustand zu Folgendem in der Lage sein sollten:

- **Pflege persönlicher oder familiärer Beziehungen**
- **Funktionieren im sozialen Umfeld**
- **Leistung erbringen im Beruf oder im Studium**
- **Lernen auf einem Niveau, das unserem Alter und unserer Intelligenz entspricht**
- **Teilnahme an sonstigen wichtigen Aktivitäten**

Betrachten wir diese Punkte etwas genauer, um zu verstehen, was diese breit gefassten Empfehlungen auf persönlicher Ebene bedeuten und warum jeder Bereich für unser Wohlbefinden relevant sein sollte.

Die Aufrechterhaltung persönlicher und familiärer Beziehungen ist wichtig, weil Einsamkeit in die Depression führt. Wir sind soziale und keine isolierten Wesen. Im Gefühl der Verbundenheit zu anderen Menschen empfinden wir unser Leben wertvoller – wir führen es, um es mit anderen zu teilen. Das kann auch heißen, sich neue Menschen zu suchen, mit denen man sich verbunden fühlen kann, wenn die aktuellen Beziehungen problematisch sind. Gesunde und enge Beziehungen vermitteln uns ein Wir-Gefühl und stärken unseren Selbstwert. Sie stützen uns und geben uns Gelegenheit, im Gegenzug andere zu unterstützen.

In der Lage zu sein, sich im sozialen Umfeld zu bewegen, bedeutet nicht, dass man ständig eine Stimmungskanone sein muss. Es geht vielmehr darum, wie wir mit Beziehungen umgehen, und dies ist abhängig von unserem Selbstwertgefühl und unserer Identität. Sich in Gegenwart anderer Menschen wohlfühlen, ist normalerweise ein Zeichen dafür, dass man sich auch in seiner eigenen Gesellschaft wohlfühlt. Dein Selbstwertgefühl hängt nicht davon ab, wie andere dich sehen, sondern du selbst lässt dich und andere erstrahlen. Das gilt auch für Konflikte im sozialen Umfeld. Dein Umgang mit Konflikten sagt eine Menge darüber aus, wie du dich selbst siehst. Wenn du gut mit Konflikten umgehst, weil du weißt, dass wir nicht stets mit allen Menschen einer Meinung sein können, empfindest du dein Leben wahrscheinlich als insgesamt friedlich.

Manche von uns können im Job oder an der Uni gute Leistungen bringen, obwohl wir an einer mentalen Erkrankung leiden, die uns unglaubliche Kraft abverlangt. Ist dein Leben im Gleichgewicht, kannst du deine Arbeit fokussiert und in Ruhe verrichten, d. h. du reagierst nicht auf äußere Ereignisse, sondern erledigst ruhig eine Aufgabe nach der anderen. Dein Umgang mit Druck und Stress sagt viel darüber aus, wie nahe du einem Burn-out oder einer Überforderung bist.

Wir hören nie auf zu lernen, egal wie alt wir werden. Menschen, die im inneren Frieden mit sich selbst sind, wissen das. Sie sehen ihre Weiterentwicklung nicht auf ihre Schulzeit begrenzt, sondern nehmen sich in jeder Lebens- etappe Raum zum Lernen. Tatsächlich möchten wir, wenn es uns gut geht, so viel wie möglich lernen, weil wir dieses Gefühl, zu wachsen, sehr gerne empfinden. Du siehst Wachstum als Herausforderung, nicht als Krise.

Eines der besten Anzeichen dafür, dass eine Person sich in ihrem Leben wohlfühlt, zeigt sich darin, wofür sie sich engagiert. Bestimmte Dinge müssen wir als funktionierende Erwachsene erledigen, wie Rechnungen bezahlen, die Wohnung putzen oder Verwandte besuchen. Das ist natürlich wichtig. Menschen jedoch, denen es gut geht, widmen sich darüber hinaus noch weiteren Aktivitäten, die ihnen Spaß machen. Sie verfügen über ganz viel Energie für die kleinen Extras. Sie bereichern ihr Leben mit Spaß und Freude, wann immer sie können – sie suchen gezielt danach. Ein Leben, das sich gut anfühlt, fühlt sich erfüllt an.

FÜHLST DU DICH GERADE GUT?

Stelle dir folgende Fragen, um herauszufinden, ob du ein Gespür für dein seelisches Wohlbefinden hast. Wo stehst du deiner Meinung nach auf der mentalen Gesundheitsskala? Gib dir für jede positiv beantwortete Frage einen Punkt, denn so sollst du dich fühlen, wenn du inneren Frieden verspürst. Für jede negativ beantwortete Frage ziehst du einen Punkt ab. Auf diese Weise erfährst du, an welchem Punkt der Skala du gerade stehst. Doch egal, wie das Ergebnis aussieht (geht es dir besonders schlecht, landest du eventuell bei minus Fünf) – es gibt Hilfe. Lies einfach weiter im Buch.

1. **Fühlst du dich verbunden? Fühlst du dich zugehörig? Bist du Teil einer Gemeinschaft?**
2. **Kommst du mit anderen Menschen gut klar? Welche Gefühle lösen zwischenmenschliche Interaktionen in dir aus?**
3. **Wie stark reagierst du emotional am Arbeitsplatz bzw. an der Universität? Wie gehst du mit Druck um? Wie gut schätzt du deine Leistung ein?**
4. **Suchst du dir Gelegenheiten zur eigenen Weiterentwicklung? Was hast du im letzten Monat Neues dazugelernt? Hast du Pläne, eine neue Herausforderung anzugehen?**
5. **Suchst du gezielt nach Freude und Vergnügungen? Hast du Energie für mehr Aktivitäten in deinem Leben, die dir Spaß machen? Wann hattest du das letzte Mal Lust darauf?**



Eine Situation
wird sich verändern,
egal wie gut oder
schlecht sie ist.



MEINE ERFAHRUNG

WIE ICH VERSTAND, DASS ICH HILFE BRAUCHTE

Bei meiner Panikattacke in Manchester stand ich kurz vor dem Burn-out. Obwohl ich die Anzeichen, Symptome und sogar die Tools kenne, um Krisen wie diese abzuwenden, war ich auf meine eigene Rettung nicht vorbereitet. Der Tod meines Bruders und der anschließende Druck, den ich mir selbst machte, genügten, um mich aus der Bahn zu werfen. Doch die Saat meiner seelischen Erkrankung war gesät, schon lange bevor uns Llŷr verließ.

Ich war, könnte man sagen, ein ängstliches Kind. Es ist komisch, das hier so aufzuschreiben – jetzt, da ich weiß, wie häufig Ängste in der Kindheit sind. In meinem Fall waren die Auslöser für meine Angst vermutlich eine nicht diagnostizierte Dyslexie und ADHS. In der Schule ergaben die Sätze an der Tafel für mich keinen Sinn und es fiel mir immer schwer, mich zu konzentrieren. Man sagte mir, ich sei schlau, aber warum auch immer fiel mir irgendwie alles viel schwerer als meinen Mitschülern. Ich reagierte mit Überkompensation, was durch meine Ängstlichkeit verstärkt wurde. Aus Angst zu versagen, strengte ich mich in allen Lebensbereichen an. Und kurz vor Momenten der Panik, etwa vor einem Rugby-Match, sagten meine Eltern: „Was könnte im schlimmsten Fall passieren?“ Damit räumten sie meine Angst aus dem Weg, ich schlug mich durch und stellte mich jeder Herausforderung, die mir begegnete.

Meine Eltern gaben mir definitiv einige großartige Werkzeuge an die Hand, die mir halfen, meine Ängste während der Schulzeit zu überwinden, doch offenbar verselbstständigten sie sich, sobald ich von zu Hause auszog. Mein erster Versuch an der Med School schlug fehl und als ich es schließlich an die Peninsula Medical School schaffte, hatte ich das Gefühl, etwas beweisen zu müssen. Ich zog den Kopf ein und strengte mich an. Ich ließ zu, dass meine Angst das Ruder übernahm und so fristete ich in meinen fünf Studienjahren ein eher einsames Dasein. Da saß ich nun und lernte alles über die Reaktionen des Körpers, während ich meinen eigenen Körper einer Zerreißprobe aussetzte.

Vor meiner Panikattacke in Manchester hatte ich mich erneut selbst unter Druck gesetzt und mich gezwungen, noch mehr zu tun, noch mehr zu helfen, noch besser zu sein. Llŷrs Tod führte dazu, dass ich mein Engagement, andere über die Wichtigkeit der psychischen Gesundheit aufzuklären, verdoppelte und dabei die Alarmglocken in mir ignorierte. Seit diesem Vorfall hatte ich keinen Panikanfall mehr, aber nicht nur das hat sich verändert. Ich habe mein gesamtes Leben auf den Prüfstand gestellt. Ich praktiziere selbst, was ich anderen predige. Ich habe ein solides Fundament für meine gute seelische Gesundheit aufgebaut und meine Baseline gefunden. Zumindest bin ich jetzt der Beweis für dich, dass auch du das schaffen kannst.

WARNZEICHEN FÜR STRESS

Unsere körperliche Gesundheit beeinflusst unsere psychische Gesundheit und umgekehrt. Diese Infografik zeigt, wie sich Angst und Stress auf unseren Körper auswirken. Bemerkst du eines dieser Symptome an dir, könnte das ein Signal sein, dass du auf einen Aspekt deiner mentalen Gesundheit genauer achten solltest – und natürlich etwas dagegen tust.



Herzrasen



Schlaflosigkeit



Ständige Kopfschmerzen



Verspannungen und
Steifheit von Nacken
und Schultern



Magenprobleme wie
Krämpfe, Übelkeit
und Appetitlosigkeit



Zähneknirschen und
Kieferschmerzen



Pulsierende oder
rauschende Ohrgeräusche



Hitzewallungen und
Schweißausbrüche



Permanente Müdigkeit
und Erschöpfung



Nägelkauen



Weitere Verdauungs-
probleme, z. B. Reizdarm



Restless-Legs-
Syndrom