

Pbl-Ansatz zur Mentalen Gesundheit

Mehr Lebensqualität mit mentaler Gesundheit

Mentale Gesundheit verbessert die Lebensqualität und das Wohlbefinden jedes Menschen. Doch wer ist „mental gesund“? Was kann man tun, um sich besser und zufriedener zu fühlen? Der Pbl-Ansatz beantwortet Fragen wie:

- Wie definiert man mentale Gesundheit?
- Kann man mentale Gesundheit lernen?
- Welche Persönlichkeitstypen gibt es?
- Wie steigert man Zufriedenheit, Glück und Wohlbefinden?

Eine gesunde Balance im Leben finden

Beim Thema Gesundheit tauchen oft Begriffe auf wie Burnout, Stress oder Work-Life-Balance. Über mentale Gesundheit spricht man aber wenig. Dabei umfasst sie alle Elemente des menschlichen Wohlbefindens sowie körperliche Leistungsfähigkeit und soziale Zufriedenheit.

Wer mental gesund ist, findet seine Balance im Leben. Der Pbl-Ansatz definiert den Begriff wie folgt: **Mentale Gesundheit ist die Balance aus Denken, Fühlen und Handeln.**

Wege zur mentalen Gesundheit

Es gibt neun verschiedene Wege zu mentaler Gesundheit – so viele Persönlichkeitstypen unterscheidet das Enneagramm. Jeder Typ hat seine Stärken und Schwächen. Er kann sein Verhalten so erweitern, dass er als „entwickelte Persönlichkeit“ mental gesundet.

Dieser Prozess gelingt nicht von heute auf morgen. Die Mühe lohnt sich aber, denn man lernt sich selbst besser kennen und findet seinen eigenen Weg zur mentalen Gesundheit.