

Fragen und Antworten zur mentalen Gesundheit

von Wolfgang Hinz

Frage: Was ist ‚mentale Gesundheit‘?

Antwort: Gesundheit gliedert sich in zwei Teilbereiche: körperliche und mentale Gesundheit. Letztere wird auch psychische oder seelische Gesundheit genannt.

Frage: Warum wird im Alltag so wenig über mentale Gesundheit gesprochen?

Antwort: Bisher gibt es keine klare, nachvollziehbare und alltagstaugliche Definition für mentale Gesundheit. So bleibt der Begriff schwammig und bedeutungsleer, und über so etwas kann man nur schwer sprechen.

Frage: Was bedeutet denn dieses ‚alltagstauglich‘?

Antwort: Alltagstauglich wird die Definition, wenn die Menschen den Begriff verstehen und verwenden können. Er muss für die Menschen fassbar sein. Alltagstauglich heißt aber auch, dass das dahinterstehende Thema leicht lern- und vermittelbar ist. Für die Anwendung im beruflichen und privaten Alltag werden keine Experten benötigt.

Frage: Gibt es denn inzwischen so eine klare, nachvollziehbare und alltagstaugliche Definition für ‚mental gesund‘?

Antwort: Ja, die gibt es. Mental gesund nennen wir eine Persönlichkeit, bei der Denken, Fühlen und Handeln im Gleichgewicht sind.

Frage: Wie kann man denn feststellen, ob ein Mensch im Denken, Fühlen und Handeln in der Balance ist?

Antwort: Einen guten Hinweis dazu liefert uns das Enneagramm mit seinen drei Entwicklungsstufen: gestört, normal und entwickelt. Entwickelte Persönlichkeiten sind mental gesund. Bei ihnen ist Denken, Fühlen und Handeln im Gleichgewicht.

Frage: Wie kann man denn die normalen und die entwickelten Persönlichkeiten unterscheiden?

Antwort: Zunächst muss man dazu den Persönlichkeitstyp kennen. Dazu bieten wir einen Test an. Dann haben wir pro Persönlichkeitstyp eine Checkliste entwickelt, die Merkmale der normalen und der entwickelten Ausprägung auswertet.

Frage: Wie wirkt sich die mentale Gesundheit aus?

Antwort: Mentale Gesundheit wirkt sich wohltuend auf unsere Lebensqualität, Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit, Lebensfreude, unser Wohlbefinden und Glücksempfinden aus.

Frage: Ist mentale Gesundheit wieder nur etwas für Experten?

Antwort: Nein, mentale Gesundheit geht jeden Menschen an. Unabhängig von Ausbildung, Bildung, Macht, Erfolg, Aussehen, Vermögen oder Herkunft kann jeder Mensch mental gesund sein oder werden.

Frage: Wird das denn nicht vererbt?

Antwort: Niemand kommt als entwickelte Persönlichkeit auf die Welt. Aber jeder Mensch kann sich auf seinem ganz individuellen Entwicklungsweg hin zur mental gesunden Persönlichkeit entwickeln.

Frage: Woran kann ich denn erkennen, wie weit ich meinen Entwicklungsweg schon gegangen bin und wie ich weitergehen sollte?

Antwort: Mit unseren auf die verschiedenen Persönlichkeitstypen zugeschnittenen Analyse-Instrumenten bieten wir eine gute Hilfe, um Ihre präzise „Standortbestimmung“ zu finden und von dort den weiteren Entwicklungsweg zu gestalten.

Gern beantworten wir hier auch Ihre Fragen zur mentalen Gesundheit.