

# **Wie Arbeit die Psyche beeinflusst und umgekehrt - 7 Fragen und 99 Antworten**

Dr.med. Thomas Ihde-Scholl  
Stiftungspräsident Pro Mente Sana

**pro mente sana**

## Frage 1

Haben psychische Belastungen wirklich so stark  
zugenommen?

## Frage 2

Es liegt doch sicherlich vor allem an diesen E-Mails?

## Frage 3

Wenn die E-Mails nur begrenzt relevant sind, welche Faktoren beeinflussen dann vor allem die psychische Gesundheit?

## Frage 4

Ist Arbeit denn eigentlich nur noch belastend?

## Frage 5

Warum sprechen alle nur noch von «Burn-Out»,  
«Mobbing» und «Stress»?



WIE GEHTS  
DIR?

Auto.  
Überstunden.  
Schlafstörung.

**Wir reden. Auch über  
psychische Gesundheit.**

Gesprächstipps: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

pro mente sana  
und Kantone

## Frage 6

Gesundheitsförderung im psychischen Bereich? Bei uns?



## Frage 7

Wo lässt es sich am einfachsten ansetzen?

Mit bestem Dank für Ihre Aufmerksamkeit

pro mente sana