

Wie
geht's
dir?



wie «DANKBAR»

Emotionen-Alphabet

D wie «Dankbar»

Ist dir gerade etwas Tolles passiert? Freust du dich darüber, dass du jeden Morgen gerne aufstehst? Bist du gerührt, wenn du deine aktuelle Situation betrachtest? Oder bist du gerade besonders dankbar für Freunde oder Familienmitglieder, die immer für dich da sind?

Es lohnt sich, diesem Gefühl Aufmerksamkeit zu schenken – denn es wächst, wenn du es bewusst wahrnimmst!

Dankbarkeit zeigen

Schau in den Spiegel und sei zufrieden und glücklich, so wie du bist. Nimm dir Zeit, die Menschen um dich wissen zu lassen, wieviel sie dir bedeuten.

Duldsam bleiben

Sei nachsichtig und geduldig mit dir und der aktuellen Situation. Zeige Verständnis für deine eigene, aber auch für die Situation der Anderen.

Dich und mich anerkennen

Bringe allen Mitmenschen Wertschätzung und Respekt entgegen. Baue ohne Vorurteile und mit echtem Interesse eine Beziehung zu deinem Gegenüber auf.

Mehr über die Kampagne «Wie geht's dir?» und Tipps zur psychischen Gesundheit unter www.wie-gehts-dir.ch