



wie «HILFLOS»

Emotionen-Alphabet

H wie «Hilflos»

Fühlst du dich gerade ausgeliefert, fremdbestimmt oder machtlos? Steckst du beruflich in einer schwierigen Situation, an der du nichts ändern kannst? Oder weißt du privat nicht mehr weiter?

Tatsächlich ist es so, dass man manchmal gar nichts an einer Situation ändern kann – ausser die eigene Einstellung!

Hilfe annehmen

Nimm Unterstützung an, dies ist ein Zeichen von Weisheit und Stärke. Du hilfst damit auch anderen, sich nützlich zu fühlen.

Halte Kontakt

Bleibe in Kontakt mit deinen Freund*innen, deiner Familie, deinen Arbeitskolleg*innen, deinen Nachbarn – über Gruppenchats und -videos.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Es gibt Situationen im Leben, die nervend oder schwierig sind. Du kannst darüber schimpfen oder es von der lustigen Seite nehmen. Versuch es...

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