



Wie  
geht's  
dir?

wie «KONFUS»

Emotionen-Alphabet

## K wie «Konfus»

Weißt du gerade selbst nicht so recht, wie's dir geht? Könntest du irgendetwas behaupten – und mit der genau gleichen Überzeugung das Gegenteil davon? Sind deine Gefühle diffus und spürst du dich gerade selbst nicht so gut? Tage wie diese kommen vor und gehen zum Glück wieder vorbei.

Falls es sich dabei um eine längere Phase handelt, lohnt es sich, dieses Gefühl umzuwandeln!

### **Kleine Dinge wahrnehmen**

Oft bringen uns die kleinen Dinge wahre Freude – ein Sonnenaufgang über dem Berggrat, ein farbiger Regenbogen oder eine sternklare Mondnacht. Geniesse solche Momente und nimm die Schönheit der Natur bewusst wahr.

### **Kaffee, Tee oder Wasser**

Gönn dir eine Pause, mach dir einen Kaffee, einen Tee oder trink ein Glas Wasser – einfach so, jetzt!

### **Kreativ sein**

Versuche deine aktuelle Emotion darzustellen – sei es als Zeichnung, Tanz, Naturbild, Text, Gesang, in Stein gemeißelt, aus Holz geschnitzt, usw. Lass deiner Kreativität freien Lauf!

Mehr über die Kampagne «Wie geht's dir?» und Tipps zur psychischen Gesundheit unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)