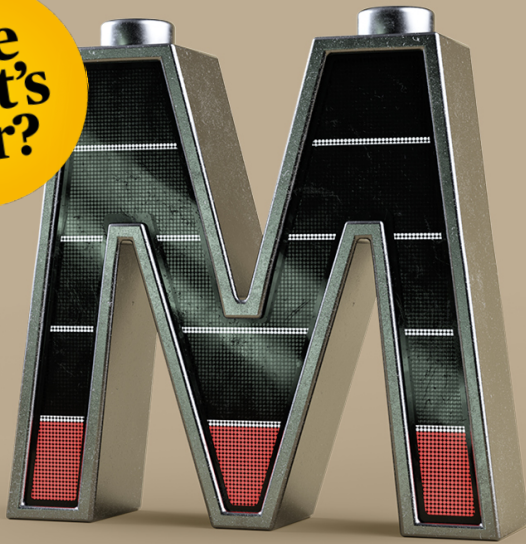


Wie
geht's
dir?



wie «MÜDE»

Emotionen-Alphabet

M wie «Müde»

Bist du in letzter Zeit so richtig müde? Und zwar nicht, weil du zu lange unterwegs warst oder zu früh aus den Federn musstest? Nein, du fühlst dich trotzdem irgendwie ausgelaugt, kraftlos, ohne Power?

Achte auf die Signale deines Körpers. Er zeigt dir durch diese Müdigkeit, dass er Erholung und neue Kräfte benötigt!

Mittagspause und Nachtruhe

Lebe nach deiner persönlichen inneren Uhr, mache tagsüber ein kurzes Nickerchen und achte neben deiner Schlafdauer v.a. auch auf die Schlafqualität (persönliche Lebensweise, Entspannung, Umwelteinflüsse, Schlafraum, Bett)

Mitmenschen geben Energie

Triff dich bewusst mit Menschen, die dir guttun. Es gibt Menschen, mit denen triffst du dich und fühlst dich neu belebt. Wir können gegenseitig Quellen der Kraft füreinander sein.

Magen verwöhnen

Achte auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung. Die richtige Ernährung leistet auch einen wichtigen Beitrag zum guten Schlaf.

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