

Wie
geht's
dir?



wie «NACHDENKLICH»

Emotionen-Alphabet

N wie «Nachdenklich»

Ertappst du dich dabei, wie du oft gedankenversunken vor dich hinstarrst? Sind deine Gedanken, anstatt bei der Sache, komplett woanders? Oder am «werweisen» über die ungewisse Zukunft? Was wäre, wenn? Was soll ich tun? Keine Sorge: Schwerwiegende Fragen nehmen Zeit in Anspruch.

Wichtig ist, dass du der Sache systematisch auf den Grund gehst!

Nimm dir Zeit für dich

Grenze dich von allem Belastenden ab und erhole dich bei einer Verabredung – mit dir. Auszeiten sind wichtig, um wieder Kraft zu tanken.

Nullachtfünfzehn*

Alle sind auf der Suche nach etwas Originellem, Inspirierendem oder Kreativem. Entdecke das Besondere an dir – und wertschätze gleichzeitig auch das (vermeintlich) ganz Gewöhnliche.

Nur Gutes von dir denken

Selbstzweifel und Gemeinheiten dir selber gegenüber sind in Zukunft verboten. Achte auf deine Gedanken. Wer übt am meisten Kritik an dir? Wenn du es selber bist, hör auf damit!

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

*08/15 ist eine gebräuchliche Redewendung für etwas «ganz Gewöhnliches», «Durchschnittliches», «nichts Besonderes»