



wie «**RASTLOS**»

Emotionen-Alphabet

R wie «Rastlos»

Fühlst du dich ständig gehetzt und kommst kaum zur Ruhe? Erscheint dir alles was du tust, als zu wenig? Herrscht ein ständiger Druck bei der Arbeit, im Privaten, im Allgemeinen? Die Ursache (und Lösung) kann im stressigen Umfeld, aber auch bei dir selber liegen.

Versuche unter anderem mit folgenden Punkten, deinen inneren Frieden wieder zu finden!

Ruhe suchen

Finde mehr Gelassenheit und innere Ruhe. Einige Ideen dazu: Sprich dich aus, belohne dich mit schönen Erlebnissen, wende Entspannungstechniken an, bewege dich, treibe Sport oder gib ab, was dir zu viel ist.

Recyceln und Entsorgen

Aufräumen, ausmisten, entsorgen! Dies schafft nicht nur Platz, es bringt auch Übersicht, reinigt deine Gedanken und bringt somit auch innere Ordnung.

Richtungswechsel – deine Ziele im Blick

Bleib achtsam und nimm dir Zeit, um zu fühlen was in dir vorgeht und dir wahrhaftig entspricht. Folge den Impulsen aus deinem Herzen – sie zeigen dir den Weg! Vielleicht bedeutet dies auch einen Richtungswechsel...

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