

Wie  
geht's  
dir?



wie «WÜTEND»

Emotionen-Alphabet

## W wie «Wütend»

Brennt Wut in dir? Aber woher kommt sie? Wurde dir oder einem deiner Liebsten Unrecht getan? Hat sich schon wieder etwas Unangenehmes wiederholt? Oder weißt du nicht mal wieso? Manchmal ist man wütend auf andere, manchmal aber auch auf sich selbst. Das zu realisieren hilft.

Finde einen Weg, um loszulassen!

### **W**aldbaden

Tauche ein in die einzigartige Atmosphäre des Waldes, nimm ihn mit allen Sinnen wahr, rieche seinen Geruch, ertaste die raue Baumrinde und höre das stete Rascheln der Bäume. Der Wald hat eine beruhigende Wirkung!

### **W**ellness

Nimm ein entspannendes Bad, betätige dich sportlich, iss gesund oder genieße eine Massage. Wellness steigert nicht nur das körperliche, sondern auch das geistige und seelische Wohlbefinden.

### **W**issen was du willst

Entschlossenheit entsteht nicht von selbst, aber man kann sie lernen. Mach dir ein klares Bild davon, wo du stehst und was du willst. Vertraue auf dein Können, lass dich inspirieren, werde aktiv und dann - belohne dich!

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)