



wie «KEINE AHNUNG»

Emotionen-Alphabet

## X wie «Keine Ahnung»

Ist deine ehrliche Antwort auf die Frage «Wie geht's dir?»: «Keine Ahnung». Was für Gefühle sind schon nennenswert? Ist irgendwie doch alles in etwa gleich? Weder besonders gut noch besonders schlecht? Dass es an manchen Tagen nichts zu bemerken gibt, ist total normal.

Bleib jedoch dran und versuche, deine Gefühlswelt in Worte zu fassen!

### **Xylophon, Gitarre, Akkordeon**

Musik ist viel mehr als ein schöner Zeitvertreib. Musik kann Balsam für die Seele sein und Emotionen auslösen. Profitiere vom Musizieren – es mobilisiert das Gehirn und produziert Glückshormone!

### **X-beliebig und immer wieder**

Nimm deine Gefühle von A-Z bewusst wahr und dokumentiere sie – lade dazu die «Wie geht's dir?»-App herunter unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

### **XS bis XL**

Mein Körper und meine Psyche gehören zusammen. Wie ich mich in meinem Körper fühle, wie ich über ihn denke, ihn wahrnehme und mit ihm umgehe, all das hat einen Einfluss auf mein Wohlbefinden. Sei zufrieden mit deinem Körper und akzeptiere ihn so, wie er ist.

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)