

10 SCHRITTE FÜR IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT



1 ICH STEHE ZU MIR

Ich akzeptiere mich, wie ich bin. Ich achte auf meine Grenzen. Ich erkenne, was für mich gut ist und was mir schadet.



2 ICH SPRECHE DARÜBER

Ich spreche über meine Sorgen und Ängste. Ich teile Schönes und Schwieriges und fühle mich dadurch verbunden.



3 ICH BLEIBE AKTIV

Ich bewege mich regelmässig, alleine oder mit anderen. Ich baue dadurch Stress ab und sorge für Glücksgefühle.



4 ICH ENTDECKE NEUES

Ich bin neugierig und lerne Neues. Ich stärke dadurch mein Selbstwertgefühl und erhalte Impulse für meinen Alltag.



5 ICH HALTE KONTAKT

Ich pflege bewusst den Kontakt zu Menschen, die mir guttun. Ich fühle mich dadurch verbunden, verstanden und getragen.



6 ICH ENTSPANNE MICH

Ich Sorge immer wieder dafür, dass ich zur Ruhe komme. Ich lasse innerlich los und fühle mich wohl, gelassen und gelöst.



7 ICH HOLE MIR HILFE

Ich darf mir Hilfe holen und Hilfe annehmen, wenn es mir nicht gut geht. Das entlastet mich und hilft mir, Lösungen zu finden.



8 ICH BIN KREATIV

Ich mache etwas Kreatives und erlebe dabei positive Gefühle. Ich entspanne mich und schaffe Abstand zum Alltag.



9 ICH BETEILIGE MICH

Ich bringe meine Fähigkeiten und Interessen in einer Gemeinschaft ein. Das stärkt mich und gibt mir Halt und Orientierung.



10 ICH GLAUBE AN MICH

Ich weiss, dass Krisen zum Leben gehören. Ich gebe mir Zeit, diese zu verarbeiten. Ich Sorge gut für mich. Bei Bedarf hole ich Hilfe.