

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 gute Gefühle.



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 Gruppe 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.

10 SCHRITTE FÜR IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Mit den 10 Schritten stärken Sie aktiv Ihr psychisches Wohlbefinden und Ihre psychische Widerstandskraft. Die Schritte sind wissenschaftlich überprüft und im Alltag einfach umsetzbar. Machen Sie deshalb noch heute den ersten Schritt!

Wie gut sorgen Sie für sich selbst?

Im Alltagsstress **vergessen wir oft**, unsere psychische Gesundheit zu pflegen. Dabei unterstützt sie uns dabei, mit Problemen und den Herausforderungen des Lebens gelassen und kraftvoll umzugehen.

Hand aufs Herz: Wie gut sorgen Sie für sich selbst?

Die gute Nachricht ist: Sie brauchen keine teuren Kurse, um Ihr Wohlbefinden zu stärken. Mit den 10 Schritten für psychische Gesundheit fördern Sie Ihre innere Balance **einfach, effektiv und kostenlos**.

Unser Tipp:

- Hängen Sie die 10 Schritte gut sichtbar in Küche oder Bad auf – als freundliche Erinnerung.

So arbeiten Sie mit den 10 Schritten

Die 10 Schritte sind Vorschläge, wie Sie Ihre **psychische Gesundheit stärken** können. Sie brauchen nicht alle 10 Schritte auf einmal umzusetzen. Gehen Sie **langsam, sorgfältig und neugierig** vor.

Sie wissen nicht, wo beginnen? Dann können Ihnen unsere drei Impulsfragen weiterhelfen.

Impulsfragen:

- Welche Schritte interessieren oder reizen Sie besonders?
- Welche neuen gesunden Gewohnheiten möchten Sie umsetzen?
- Was könnte Ihr nächster kleiner Schritt sein?



Entdecken Sie spannende Impulse zu allen 10 Schritten auf www.psy.ch.



Kanton Bern
Canton de Berne

psy.ch