

So stärkst du deine psychische Gesundheit



10

**Schritte für mehr
Wohlbefinden,
Balance und Resilienz**

Kleine Schritte, die Grosses bewirken

Psychische Gesundheit ist mehr als blosser Glückssache: Schon mit kleinen Veränderungen im Alltag kannst du sie gezielt stärken. Die 10 Schritte bieten dir dafür vielfältige Impulse. Sie fördern dein Wohlbefinden, sorgen für innere Balance und helfen dir, mit Stress und Belastungen gelassener umzugehen.



Finde deine Lieblingsschritte und nutze sie als persönliche Kraftquelle.



Lerne psy.ch kennen – und entdecke:

- Fachwissen zu psychischer Gesundheit und Erkrankung
- Impulse zu den 10 Schritten für psychische Gesundheit
- Notfallnummern und Erste-Hilfe-Tipps bei Krisen
- Themenseiten für Angehörige und Jugendliche
- Angebotsfinder für Hilfsangebote im Kanton Bern

psy.ch



Ein Angebot von:



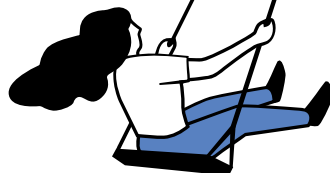
Kanton Bern
Canton de Berne

igs

psychiatrie. sozial.

1

Ich bleibe aktiv



Bewegung schafft einen wohltuenden Ausgleich zur Alltagshektik. Ob Spaziergang, Fitness oder Tanzen: Wenn du dich bewegst, baust du Stress ab, sorgst für Glücksgefühle und fördest Konzentration und Motivation. Dafür sind keine Höchstleistungen nötig. Bereits zügiges Gehen hat eine positive Wirkung.

Impulse für den Alltag

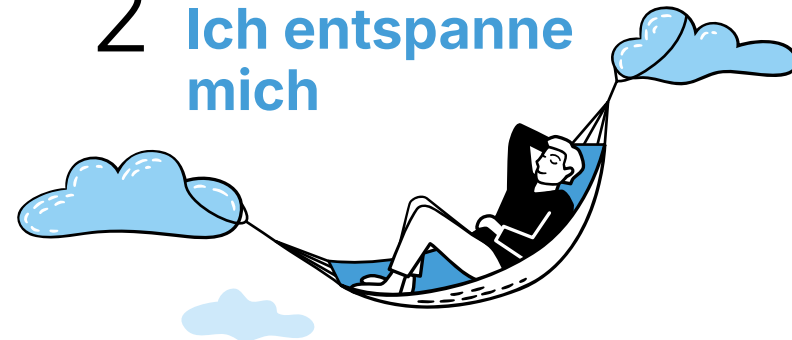
- Alltags-Check: Wann könntest du kurze Bewegungspausen einbauen oder die Treppe statt den Lift nehmen?
- Rückblick: Welche Sport- oder Bewegungsart hat dir als Kind gefallen? Was würde dich heute reizen?
- 10-Minuten-Challenge: Wie könntest du dich motivieren, täglich mindestens 10 Minuten zügig zu gehen?



Verabrede dich zu einem
Abendspaziergang
statt zum Abendessen.

2

Ich entspanne mich



Leistungsdruck, Sorgen und Überreizung belasten die Psyche. Deshalb ist es wichtig, sich Pausen zu gönnen und für Ausgleich zu sorgen. Die einen finden ihn in der Ruhe, andere im Sport oder in einem Hobby. Wenn du dich bewusst erholst, beugst du Erschöpfung vor und bleibst ausgeglichen.

Impulse für den Alltag

- Loslassen: Was schenkt dir Ruhe und Entspannung? Was brauchst du, damit Körper und Geist loslassen können?
- Herunterfahren: Wie gut schläfst du? Kannst du vor dem Schlafengehen auf digitale Geräte verzichten?
- Atmen: Wie oft achtest du auf deinen Atem? Wie fühlst du dich, wenn du tief in den Bauch einatmest und langsam ausatmest?



Trage diese Woche
in deiner Agenda täglich
eine kurze Pause ein.

3

Ich stehe zu mir



Niemand ist perfekt. Wie jeder Mensch hast auch du Stärken und Schwächen. Indem du sie als Teil von dir akzeptierst, stärkst du deinen Selbstwert. Wenn du bewusst auf deine Grenzen und Bedürfnisse achtest, erkennst du, was dich stärkt oder dir Kraft raubt. So kannst du gut für dich sorgen und für dich eintreten.

Impulse für den Alltag

- Wertschätzung: Worin bist du richtig gut? Was magst du an dir? Was schätzen andere an dir?
- Klarheit: Sagst du oft Ja, wenn du eigentlich Nein meinst? Was könnte dir helfen, ehrlich zu antworten?
- Selbstfürsorge: Was hat dir diese Woche gutgetan? Wo könntest du künftig noch besser für dich sorgen?



Klebe ein Smiley an deinen Spiegel und lächle dir jeden Morgen zu.

4

Ich glaube an mich



Tiefs gehören zum Leben. Sie zu bewältigen, braucht Zeit und Geduld. In Krisenzeiten fühlst du dich besonders verletztlich. Dann ist es wichtig, dass du wohlwollend mit dir umgehst, an dich glaubst und dich mit Menschen umgibst, die dir guttun. So findest du wieder Halt und kannst gestärkt weitergehen.

Impulse für den Alltag

- Rettungsanker: Wo findest du in stürmischen Zeiten Halt? Was gibt dir Kraft und Energie?
- Gedankenreise: Was kannst du dir Gutes tun? Welche Gedanken oder Erinnerungen schenken dir Sicherheit, Zuversicht und Hoffnung?
- Trostspender: Wer oder was tröstet dich, wenn es dir nicht gut geht?



Notiere drei Dinge, die dir in schwierigen Zeiten geholfen haben.

5

Ich entdecke Neues



Neugier hält dich lebendig. Wenn du Neues ausprobierst, sammelst du Erfahrungen, entdeckst neue Seiten an dir und bringst Abwechslung in deinen Alltag. Dabei geht es nicht um Leistung: Nicht alles, was du ausprobierst, muss gelingen oder gefallen. Auch kleine Entdeckungen können guttun.

Impulse für den Alltag

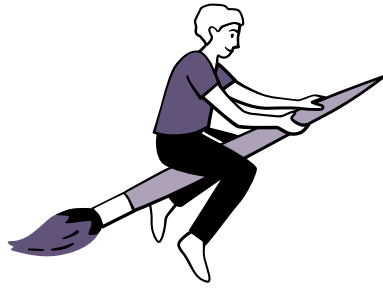
- Anfängergeist: Was wolltest du schon immer ausprobieren? Welchen ersten Schritt könntest du machen?
- Begleitung: Was könnte dir helfen, etwas Neues auszuprobieren? Gibt es jemanden, der dich dabei begleiten könnte?
- Perspektivenwechsel: Wann hast du das letzte Mal einen Menschen nach seiner Sicht der Dinge gefragt?



Entdecke ein neues Spiel, besuche ein Museum oder kaufe dir ein Buch.

6

Ich bin kreativ



Kreativ sein bedeutet, etwas entstehen zu lassen – ohne Anspruch auf Perfektion. Ob du malst, bastelst, kochst oder eine knifflige Aufgabe löst: Wenn du ganz in eine Tätigkeit eintauchst, rücken Probleme und negative Gedanken in den Hintergrund. Das entspannt, gibt Kraft und sorgt für positive Gefühle.

Impulse für den Alltag

- **Selbstaussdruck:** Hast du Lust zu schreiben, zu malen oder zu gestalten? Wie könntest du deine Gefühle oder Gedanken kreativ ausdrücken?
- **Flow:** Bei welcher Tätigkeit vergeht die Zeit für dich wie im Flug?
- **Zeitinsel:** Wann könntest du dir nächste Woche Zeit für ein kreatives Projekt reservieren?



Räume ein Zimmer um oder koche ein neues Gericht ohne Rezept.

7

Ich bleibe in Kontakt



Menschen, die dich mögen, wie du bist, geben dir Halt. Du fühlst dich gesehen und verstanden – das entlastet und macht Mut. Solche Beziehungen brauchen Zeit und Pflege. Doch auch flüchtige Kontakte stärken dein Wohlbefinden – sei es ein Schwatz an der Kasse oder ein Gruss im Treppenhaus.

Impulse für den Alltag

- **Vertrauen:** Bei welchen Menschen musst du dich nicht verstellen und darfst sein, wie du bist?
- **Freundschaft:** Wie viel Zeit nimmst du dir, um Freundschaften und andere Beziehungen zu pflegen?
- **Freude:** Wem könntest du diese Woche eine Freude machen oder unter die Arme greifen?



Melde dich heute bei einem Menschen, den du länger nicht gesehen hast.

8

Ich beteilige mich



Wenn du mit anderen Menschen etwas bewegen kannst, erlebst du Gemeinschaft und Sinnhaftigkeit. Das motiviert, stärkt und schenkt dir ein Gefühl von Zugehörigkeit. Deine Fähigkeiten kannst du überall einbringen – sei es in einem Verein, in der Nachbarschaft oder in einem Projekt, das dir wichtig ist.

Impulse für den Alltag

- **Wohlfühlort:** Ob bei der Arbeit, in der Freizeit oder im Quartier – in welcher Gruppe möchtest du dich stärker einbringen?
- **Herzenssache:** Welche Themen liegen dir am Herzen? Wofür möchtest du dich schon lange engagieren?
- **Engagement:** Gibt es eine Organisation oder ein Projekt, das dich interessiert? Wo könntest du Gleichgesinnte finden?



Biete diese Woche jemandem deine Mitarbeit oder Unterstützung an.

Ich spreche darüber



Es braucht Mut, sich verletzlich zu zeigen und über Sorgen oder Ängste zu sprechen. Doch Gespräche entlasten: Sie können Distanz zu Problemen schaffen und dich aus deiner Ohnmacht holen. Dabei entstehen neue Sichtweisen, unerwartete Lösungen und ein Gefühl von Verbundenheit auf beiden Seiten.

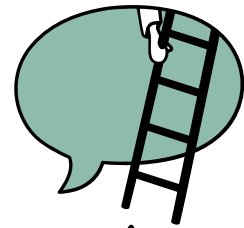
Impulse für den Alltag

- Gespräch: Wann kannst du dir diese Woche Zeit für ein persönliches Gespräch nehmen?
- Selbstoffenbarung: Sprichst du über deine Gefühle – oder frisst du alles in dich hinein?
- Entlastung: Was belastet dich schon lange? Welche Sorgen würdest du gerne mit jemandem teilen?



Versuche, das nächste
«Wie geht's dir?»
ehrlich zu beantworten.

Ich hole Hilfe



Du musst nicht alles allein tragen. Du darfst Menschen um Unterstützung bitten und Hilfe annehmen, wenn es dir nicht gut geht. Das kann dich entlasten, aufmuntern und dich einer Lösung bereits ein Stück näherbringen. Wenn es dir länger schlecht geht, ist es wichtig, dass du professionelle Hilfe holst.

Impulse für den Alltag

- Selbstwahrnehmung: Merkst du, wenn du deine Grenzen überschreitest und dein Körper dir Warnsignale sendet?
- Akzeptanz: Erlaubst du dir, Hilfe anzunehmen, wenn du nicht mehr weiterweisst?
- Unterstützung: Weisst du, wo du nach professioneller Unterstützung suchen kannst (z. B. auf psy.ch)?



Bitte dein Umfeld um Hilfe,
wenn es dir das nächste Mal
nicht gut geht.