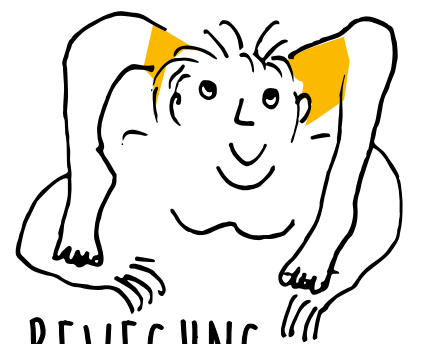


8-ER-BAHN DER GEFÜHLE?

10 Schritte für deine psychische Gesundheit



BEWEGUNG
MACHT FLEXIBEL

Aktiv bleiben

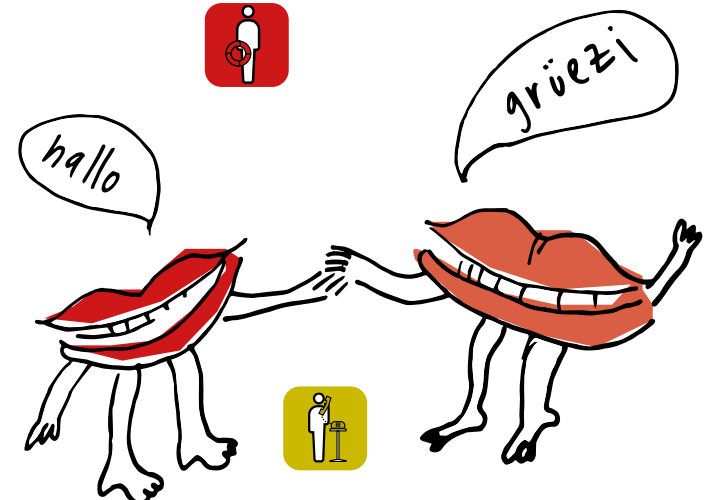
- Bewege ich mich regelmässig?
- Welche Bewegungsart macht mir Spass?



HINFALLEN.
AUFSTEHEN.
KRÖNCHEN RICHTEN.
WEITERGEHEN.

Sich nicht aufgeben

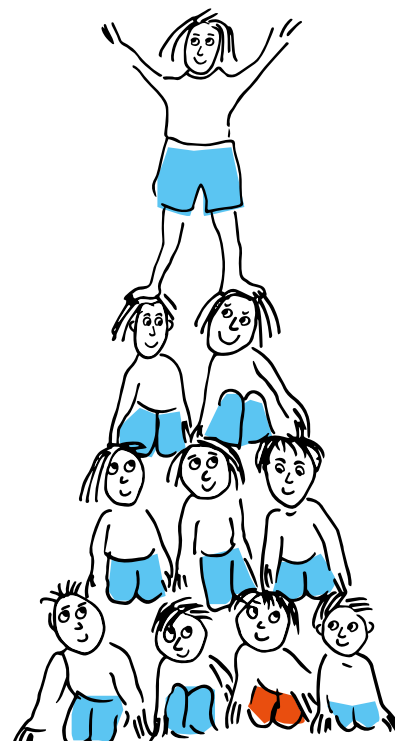
- An wen wende ich mich, wenn es mir so richtig schlecht geht?
- Habe ich Kolleginnen und Kollegen, denen es so schlecht geht, dass sie Hilfe brauchen?
- Wo gibt es professionelle Hilfe?



ALLES BEGINNT IM GESPRÄCH

Darüber reden

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit Freunden zu plaudern?
- Mit wem spreche ich über meine Sorgen, meinen Ärger und meine Freuden?



ZUSAMMEN
SIND WIR STARK!

Sich beteiligen

- Bin ich in einem Verein oder mache ich bei einer Gruppe mit?
- Wo bringe ich mich gerne ein und fühle mich am wohlsten?



HILFE
ANNEHMEN
IST EINE STÄRKE



Um Hilfe fragen

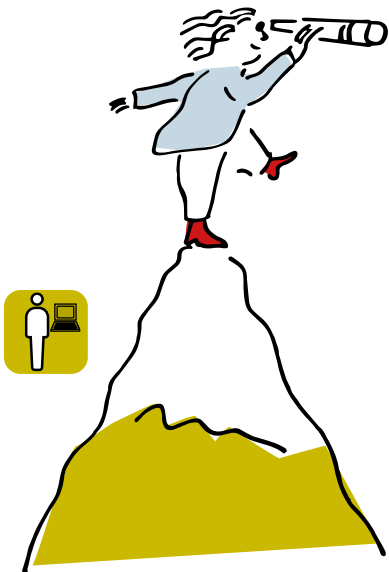
- Lasse ich mir helfen, wenn es mir schlecht geht?
- Kenne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?
- Habe ich schon erlebt, dass mir das «um Hilfe bitten» ein gutes Gefühl gegeben hat?



WER LEISTET
BRAUCHT
ERHOLUNG

Sich entspannen

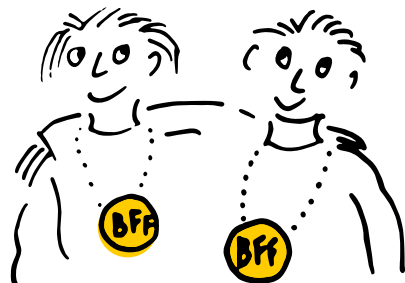
- Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten «abschalten»?
- Nehme ich mir in meinem Alltag Zeit zum Chillen?
- Habe ich einen Lieblingsort zum Entspannen?



LERNEN IST ENTDECKEN!

Neues lernen

- Was will ich gerne können und was brauche ich dazu?
- Was kann ich besonders gut?
- Was hilft mir, um Neues zu entdecken?



FREUNDE SIND WERTVOLL

Mit Freunden in Kontakt bleiben

- Habe ich Zeit für Freunde?
- Habe ich eine «beste Freundin» oder einen «besten Freund»?
- Was erwarte ich von Freunden?
- Was tue ich für meine Freundschaften?



KREATIVITÄT STECKT
IN UNS ALLEN!

Etwas Kreatives tun

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Wo bin ich besonders kreativ?
- Womit gestalte ich gerne?



Sich selbst annehmen

- Was mag ich an mir?
- Was macht mich zufrieden?
- Was ist mir heute gut gelungen?



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ Prävention und
Gesundheitsförderung