

Psychisches Wohlbefinden

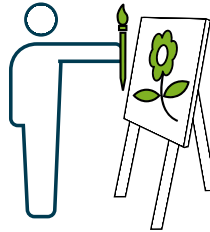
So stärken wir unser Wohlbefinden und schützen uns vor psychischen Krankheiten.

10
Schritte



1. Sich selbst annehmen

Keiner ist perfekt! Wenn wir uns selbst annehmen, sehen wir unsere Stärken und es fällt uns leichter, unsere Schwächen zu akzeptieren.



6. Etwas Kreatives tun

Musizieren, malen, bauen, garteln – etwas zu schaffen oder zu gestalten, tut uns immer gut. Es zeigt uns auch Wünsche, Sehnsüchte oder Ängste, die in uns schlummern.



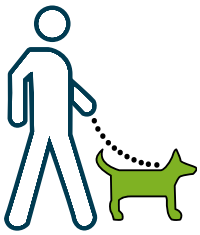
2. Sich beteiligen

Teil einer Gruppe, eines Vereins oder einer Runde Ehrenamtlicher zu sein, bereichert uns. Füreinander da zu sein, macht uns gemeinsam stark.



7. Neues lernen

Lernen heißt immer auch, etwas zu entdecken. Wenn wir neugierig bleiben, bereichern wir unser Leben. Etwas gelernt zu haben, hebt außerdem unser Selbstvertrauen.



3. Aktiv bleiben

Bewegung gleicht Stress aus, sie tut Körper, Geist und Seele gut. Wichtig ist, etwas zu finden, das uns Freude macht: Laufen, Turnen, Tanzen ...



8. In Kontakt bleiben

Was brauchen wir, um uns geborgen zu fühlen? Oftmals sind es Menschen, denen wir vertrauen. Schauen wir darauf, dass diese Menschen uns immer zur Seite stehen!



4. Sich entspannen

Durchatmen, ruhig werden, sich erholen. Unser Alltag ist oft hektisch. Wenn wir uns bewusst eine Pause gönnen, sammeln wir dabei Kraft.



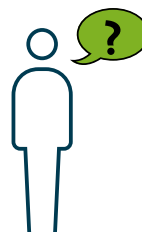
9. Sich nicht aufgeben

Wenn wir in Krisen geraten, lernen wir unsere Grenzen kennen. Wir brauchen Zeit und Raum, um Krisen zu verarbeiten. Dabei hilft uns, auf die eigenen Stärken zu vertrauen.



5. Darüber reden

Wir alle brauchen Menschen, denen wir über schöne Erlebnisse, aber auch über Probleme erzählen können. So teilen wir unsere Sorgen und verdoppeln unsere Freude.



10. Um Hilfe fragen

Wenn uns eine Krise richtig aus der Bahn wirft, gibt es Hilfe von Profis. Um Hilfe zu fragen, ist mutig und zeigt, dass wir dem Problem aktiv entgegengetreten.