



Die Wirtschafts- und Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Vieles hat sich im Bereich Arbeitssicherheit verbessert und die meisten Menschen wissen auch, dass eine ausgewogene Ernährung und tägliche Bewegung wichtig sind, um körperlich fit zu bleiben. Was uns heute vor allem zusetzt, sind psychosoziale Belastungen wie Stress, Überwachung oder Mobbing. Strategien gegen diese Belastungen und für die Pflege der psychischen Gesundheit sind weniger bekannt. Die «10 Schritte für deine psychische Gesundheit» unterstützen das Gesundbleiben und können dazu beitragen, psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Erfahren Sie in dieser Broschüre spannende Tipps, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können.

© Piktogramme pro mente oberösterreich

Vielen Dank der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug für die Zurverfügungstellung von Textmaterial und der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich für die Anpassungen der Piktogramme.

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch



10 Schritte für deine psychische Gesundheit



Aktiv bleiben

Bewegung macht flexibel.

- Bewege ich mich im Alltag regelmässig?
- Welche Bewegungsarten machen mir Spass (z. B. Schwimmen, Wandern, Laufen, Tanzen)?
- Habe ich mich heute schon bewegt?



Neues lernen

Lernen ist Entdecken.

- Was will ich gerne können? Was brauche ich dazu?
- Was sind meine Talente, Kompetenzen und Fähigkeiten? Wie will ich sie nutzen?
- Was hilft mir, um Neues zu entdecken?



Um Hilfe fragen

Hilfe annehmen ist eine Stärke.

- Lasse ich mir helfen, wenn ich Hilfe brauche?
- 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?



Kreatives tun

Kreativität steckt in uns allen!

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Was kann ich besonders gut (z. B. kochen, singen, malen, gärtnern, töpfern, basteln)?
- Wie viel Freiraum nehme ich mir für kreatives Gestalten?



Sich selbst annehmen

Nobody is perfect.

- Wo bin ich mit mir zufrieden?
- Was macht mich im privaten und beruflichen Umfeld zufrieden?
- Was ist mir heute gelungen, worüber kann ich mich freuen?
- Über welchen Fehler von heute kann ich lachen?



Darüber reden

Alles beginnt im Gespräch.

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem ein Gespräch zu führen?
- Wem kann ich mich mitteilen, wenn es mir gut oder schlecht geht?
- Was ärgert mich schon lange? Mit wem kann ich darüber sprechen?



Sich beteiligen

Zusammen sind wir stark.

- Gibt es eine Organisation, in der ich mich aktiv beteiligen kann?
- Wann habe ich das letzte Mal den Austausch gesucht oder mich in anderer Form beteiligt?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?
- Wie mache ich den ersten Schritt in eine Gemeinschaft?



Sich entspannen

Wer leistet, braucht auch Erholung.

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten «abschalten» (z. B. Musik hören, Meditation, asiatische Bewegungsformen, Spaziergang im Wald)?
- Nehme ich mir in meinem Alltag genügend Zeit zum Entspannen?
- Habe ich einen Ort, an den ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?



Sich nicht aufgeben

Hinfallen. Aufstehen. Mund abwischen. Weitermachen!

- Welche «Rettungsringe» gibt es für mich in Krisenfällen?
- Kenne ich Menschen, die gefährdet sind, sich selbst aufzugeben?
- Weiss ich, wo ich professionelle Hilfe holen kann?



Mit Freunden in Kontakt bleiben

Freunde sind wertvoll.

- Habe ich Zeit für Freunde?
- Welche Beziehungen erlebe ich als positiv und vertrauensvoll?
- Was bin ich bereit, in eine Freundschaft einzubringen?
- Mit wem will ich meine freie Zeit gestalten?