

Wie
geht's
dir?

PFLEGE BEZIE- HUNGEN



- ♥ Teile deinen Kolleginnen und Kollegen mit, was du an ihnen schätzt.
- ♥ Mit wem willst du deine Zeit verbringen und mit wem nicht? Wer tut dir gut?
- ♥ Wie hast du zuletzt neue gute Bekanntschaften geschlossen? Wie lässt es sich wiederholen?

wie-gehts-dir.ch/tipps

Wie
geht's
dir?



PROBIERE NEUES

- ▲ Was wolltest du schon immer einmal ausprobieren? Mache dir noch heute Gedanken darüber, wie du anfängst.
- ▲ Entdecke einen neuen Ort (z. B. Badi, Café, Museum, Wanderoute).
- ▲ Wobei kannst du dich kreativ ausleben?

wie-gehts-dir.ch/tipps

Mit Unterstützung von:



- ★ **Was tut dir gerade gut? Führe diese Sache möglichst häufig und bewusst aus.**
- ★ **Setze dir Tagesziele, die du einhalten kannst.**
- ★ **Was schätzen deine Kolleginnen und Kollegen an dir?**
- ★ **Nimmst du die Signale deines Körpers wahr? Wie reagierst du darauf?**

wie-gehts-dir.ch/tipps

Wie
geht's
dir?

ACHTE AUF DEINEN LEBENSSTIL



- **Mache mehrmals am Tag Minipausen, z. B. Aufstehen-Gähnen-Strecken, bewusstes Atmen, Schulterkreisen.**
- **Wobei kannst du am besten entspannen?**
- **Was gibt dir Kraft und Schwung im Alltag?**
- **Plane am Wochenende bewusst eine Aktivität in der Natur ein.**

wie-gehts-dir.ch/tipps

Mit Unterstützung von:

Wie
geht's
dir?

SUCHE DAS GESPRÄCH



- ♦ **Welche Gedanken kreisen in deinem Kopf? Teile sie einer vertrauten Person mit.**
- ♦ **Mit wem redest du über deine Hochs und Tiefs?**
- ♦ **Tipp: Spreche über deine Träume, Wünsche und Sorgen.**
- ♦ **Gespräche entlasten und ermöglichen dir Unterstützung.**

wie-gehts-dir.ch/tipps

Mit Unterstützung von:

Wie
geht's
dir?

NIMM HILFE AN



- ♦ **Wer unterstützt dich, wenn du Hilfe brauchst?**
- ♦ **In welcher Situation möchtest du zukünftig früher um Unterstützung bitten?**
- ♦ **Benötigst du Unterstützung? Hier findest du Beratungsstellen und Angebote:**



wie-gehts-dir.ch/adressen

Mit Unterstützung von: