



wie «BESORGT»

Emotionen-Alphabet

B wie «Besorgt»

Ist dein Denken und Handeln gerade geprägt von Sorgen oder Angst vor der aktuellen Situation? Befürchtest du das Schlimmste für deine persönliche oder berufliche Zukunft? Kannst du an nichts anderes mehr denken als dieses Problem? Das ist sehr belastend und anstrengend.

Es gibt Tricks, mit denen du dich aus diesen negativen Gedanken rausholen kannst!

Behutsam mit sich und anderen

Tröste dich und deine Nächsten, wenn nicht alles wie gewohnt rund läuft. Und verzeih allfällige Fehler, auch dir selber.

Beweglich bleiben

Du kannst regelmässig etwas dafür tun, beweglich zu bleiben. Körperlich, aber auch im Denken. Gerade in herausfordernden Situationen ist dies sehr hilfreich.

Behilflich sein

Bleib in Kontakt mit deinen Eltern, Geschwistern, Kindern, Freunden und frage nach, wie es ihnen geht und ob sie Unterstützung oder auch mal nur ein Gespräch wünschen.

Mehr über die Kampagne «Wie geht's dir?» und Tipps zur psychischen Gesundheit unter www.wie-gehts-dir.ch