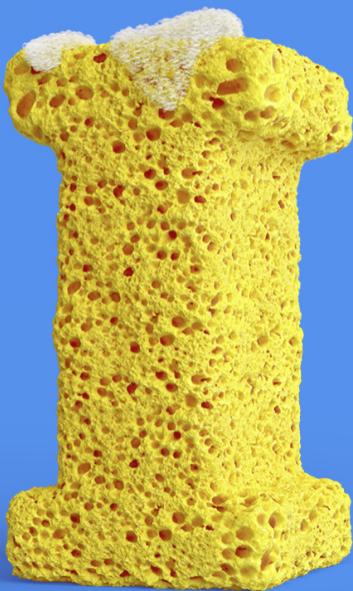


Wie  
geht's  
dir?



## wie «INTERESSIERT»

Emotionen-Alphabet

### I wie «Interessiert»

Bist du voller Neugier und würdest am liebsten tausend Dinge gleichzeitig entdecken, anreißen oder unternehmen? Ist dein Interesse an Menschen, Orten oder neuen Erfahrungen gerade grenzenlos?

Geniesse und verinnerliche dieses Gefühl – und sorge dafür, dass du es bei der nächsten Herausforderung beibehalten kannst!

#### **Inspiration finden**

Quellen der Inspiration gibt es unendlich viele. Sei achtsam, betrachte die Dinge ein wenig anders und brich aus Gewohnheiten und Routinen aus – und staune was du entdeckst.

#### **Ideen umsetzen**

Eine Idee zu haben ist schön und gut. Glaube daran, dass du sie umsetzen kannst und gib nicht auf, wenn du mit Schwierigkeiten konfrontiert wirst.

#### **Im Fluss bleiben**

Es wird immer Dinge geben, die wir nicht kontrollieren können. Lerne im Fluss des Lebens zu bleiben. Werde ein Beobachter deiner Gedanken und Gefühle und prüfe jeden Gedanken zuerst, bevor du handelst.

Mehr über die Kampagne «Wie geht's dir?» und Tipps zur psychischen Gesundheit unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)