



## wie «LEER»

Emotionen-Alphabet

### L wie «Leer»

Du fühlst gerade... – gar nichts? Du kannst es nicht genau benennen, aber irgendetwas stimmt nicht? Vielleicht ist oberflächlich betrachtet alles in Ordnung mit dir: Du hast einen Job, du hast Freunde, dein Leben plätschert vor sich hin. Wieso also diese Leere?

Du kannst beruhigt sein – es ist in Ordnung, sich ab und zu leer zu fühlen. Wichtig ist, etwas dagegen zu tun und nicht zu lange damit zu warten!

#### **Lass Gefühle in dein Leben**

Leer sein kann auch bedeuten, wenig seelische oder geistige Nahrung zu haben. Was nährt dich? Lass dich inspirieren von der Natur, von einem guten Buch, von einem besonderen Menschen oder interessanten Begegnungen.

#### **Lachen ist gesund**

Kinder lachen bis zu 500 Mal am Tag - Erwachsene ca. 15 Mal! Lache wieder mal ganz bewusst, dass man es hört (auch hinter der Schutzmaske) und auch dann, wenn es dir gar nicht danach ist. Es hilft!

#### **Licht tanken**

Im Winter hat der Körper Sonnenlicht und frische Luft besonders nötig. Geh bewusst eine halbe Stunde nach draussen ans Tageslicht.

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)