



Wie  
geht's  
dir?



wie «QUER»

Emotionen-Alphabet

## Q wie «Quer»

Fühlst du dich irgendwie fehl am Platz? Verfolgt dich das Gefühl, negativ aufzufallen und du weißt nicht recht, wie du dich verhalten sollst? Merkst du, dass du nicht wirklich in die Norm passt – vielleicht dass du anders liebst oder lebst, als es die Gesellschaft vorgibt? Auf jeden Fall fühlst du dich nicht wohl in deiner Haut.

Jede und jeder kommt sich mal quer vor. Nimm dich so an wie du bist!

### Quicklebendig

Egal was dir andere sagen: Du bist gut so, wie du bist – mit dir stimmt alles und du bist ein wundervoller Mensch. Nimm dich an, lebe dein Leben und deine Träume, fühl dich dabei glücklich und quicklebendig!

### Quatsch, Klatsch und Tratsch

Manchmal tut es einfach gut, mit jemandem „nur“ zu quatschen und sich auszutauschen über alles Mögliche und Unmögliche.

### Quelle der Kraft

Nimm dir Zeit und überlege, welche Möglichkeiten du hast, mitten im Alltag Dinge zu tun, die dir guttun und dir Kraft spenden - und nutze diese Kraftquellen dann bewusst und regelmässig. Tu es einfach!

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)