



wie «SICHER»

Emotionen-Alphabet

## S wie «Sicher»

Fühlst du dich gut aufgehoben? Ist bei dir physisch und psychisch alles im grünen Bereich? Ist dein Umfeld stabil, geht es deinen Liebsten gut und auch im Allgemeinen laufen die Dinge so, wie sie sollen? So sicher und gefestigt hast du die Entschlossenheit für grosse Taten.

Präge dir ein, was dir Sicherheit gibt und erinnere dich daran, wenn nötig!

### **Schreib mal wieder**

Schreibe einer Person, mit der du schon lange keinen Kontakt mehr hattest, mal wieder eine Postkarte, einen handgeschriebenen Brief, eine SMS, ...

### **Schtiärägrind\***

Wenn es um die eigenen Ziele, Wünsche und Bedürfnisse geht, ist es durchaus von Vorteil, diese mit einer gewissen Hartnäckigkeit zu verfolgen.

### **Sonne, Schnee, Sauerstoff**

Gehe möglichst viel raus in die Natur. Frische Luft und Tageslicht stärken das Immunsystem, bringen den Kreislauf in Schwung, versorgen das Hirn mit Sauerstoff und regen die Vitamin-D-Produktion an. Das alles stärkt die Gesundheit – physisch und psychisch!

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)

\*Schtiärägrind: Urner Mundart für «Trotzkopf, Starrkopf» aber auch «Kopf eines Stieres; Wappenzeichen Uri»