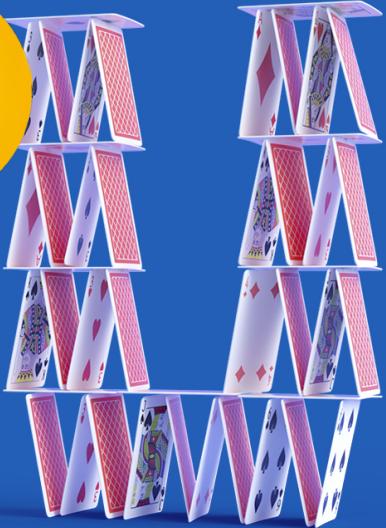


Wie  
geht's  
dir?



wie «**UNSICHER**»

Emotionen-Alphabet

## **U wie «Unsicher»**

Fällt dir momentan jede Entscheidung schwer? Hat dich eine schwierige Erfahrung, ein Misserfolg oder eine andere Person eingeschüchtert? Auf jeden Fall ist deine Selbstsicherheit weg. Die gute Nachricht: Unsicherheiten sind natürlicher Bestandteil deiner Entwicklung. Die noch bessere Nachricht: Jede überwundene Unsicherheit macht dich stärker.

Lerne darum, wie du deine Unsicherheiten angehen und überwinden kannst!

### **Unterstützung ist wichtig**

Das Leben bringt mitunter auch Herausforderungen mit sich. Du musst nicht alles alleine schaffen. Lass Andere teilhaben an deiner Situation und hol dir Hilfe, wenn du diese brauchst!

### **Umsichtig sein**

Begegne deinen Mitmenschen freundlich, wohlwollend, zuvorkommend, rücksichtsvoll und hilfsbereit. Sei nachsichtig mit der aktuellen Situation.

### **Umgib dich mit Menschen, die dir guttun**

Manche Menschen lösen mit ihrer positiven Stimmung ein unglaublich gutes Gefühl aus, wirken hochgradig ansteckend und verteilen in ihrem Umfeld reine Freude und Glück. Umgib dich mit ihnen!

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)