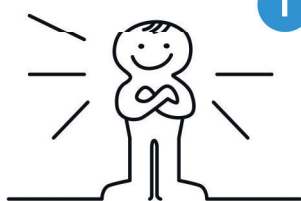
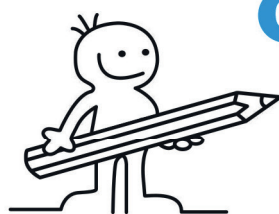


10 Schritte zur Förderung des psychischen Wohlbefindens



- 1 Sich selbst annehmen**
Niemand ist perfekt, aber jeder hat Fähigkeiten und Talente.



- 6 Etwas Kreatives tun**
Viele Dinge, die uns beschäftigen, sind schwer in Worte zu fassen.



- 2 Darüber reden**
Es tut gut, sich hin und wieder ausjammern zu können.



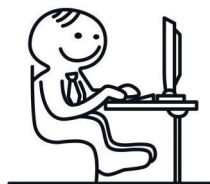
- 7 Sich beteiligen**
Engagement in einer Gemeinschaft fördert das Gefühl eingebunden zu sein.



- 3 Aktiv bleiben**
Körperliche Aktivität kann helfen Stress abzubauen.



- 8 Um Hilfe fragen**
Denn man kann nicht immer alles alleine schaffen.



- 4 Neues lernen**
Neues lernen hilft, dem Leben neue Impulse zu geben.



- 9 Sich entspannen**
Wir alle brauchen Zeit für uns, Zeit um zu entspannen und abzuschalten.



- 5 In Kontakt bleiben**
Ein soziales Netz schafft Zugehörigkeit, Bestätigung und Geborgenheit.



- 10 Sich nicht aufgeben**
Gerade in schwierigen Zeiten ist unser Selbstbewusstsein geschwächt.