

14 Tipps zur Förderung deiner mentalen Gesundheit:



1. Treibe Sport, sei körperlich aktiv.
2. Schlafe ausreichend.
3. Schlafe regelmäßig.
4. Tue etwas, das du magst.
5. Tue täglich etwas Sinnvolles.
6. Lege eine Liste an: Was hat mir in Momenten geholfen, in denen ich mich nicht gut gefühlt habe?
7. Verfolge Aktivitäten, die dir ein gutes Gefühl geben.
8. Suche einen Freund oder ein Familienmitglied, mit dem du raus gehst oder etwas unternimmst.
9. Achte darauf, täglich aus dem Haus zu gehen.
10. Belohne dich für das Erreichen kleiner Ziele.
11. Lerne Techniken, die dir dabei helfen zu entspannen.
12. Spreche mit einer vertrauten Person über deine Gefühle und Sorgen.
13. Lasse deine Familie und deine Freunde wissen, wie es dir geht.
14. Ernähre dich gesund und ausgewogen.

Auf der Rückseite findest du Tipps, wie du andere unterstützen kannst.



8 Tipps, wie du Menschen in deinem Umfeld helfen kannst:

1. Gehe auf den anderen Menschen zu.
2. Versuche, die andere Person zu verstehen.
3. Unterstütze in jeder Krise.
4. Höre zu, ohne zu urteilen.
5. Biete Hilfe an.
6. Gebe Informationen.
7. Ermutige die andere Person dazu, professionelle Hilfe zu suchen.
8. Ermutige zur Selbsthilfe und zur Suche nach Unterstützung durch andere Menschen.



Eine Frage der Perspektive!

Neugierig auf mehr?
Im Studiengang **Gesundheitsförderung und Prävention** an der PH Schwäbisch Gmünd lernst du, wie du Menschen für ein gesundes Leben motivierst und dabei selbst gesund bleibst.

Informiere dich hier...

