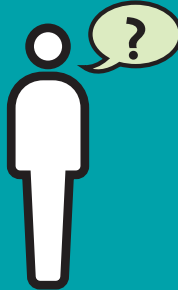


«LUEG ZU DIR»

10 Schritte für psychische Gesundheit



Steh zu dir



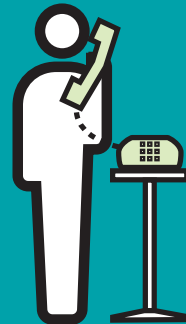
Hol dir Hilfe



Bleib aktiv



Entspanne dich bewusst



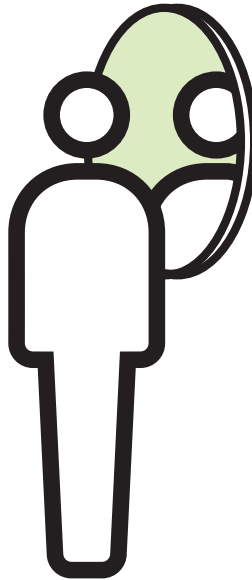
Sprich darüber

1	«STEH ZU DIR» Nobody is perfect	5
2	«SPRICH DARÜBER» Vieles beginnt im Gespräch	9
3	«BLEIB AKTIV» Ausgeglichen durch Bewegung	15
4	«ENTDECKE NEUES» Lernen bereichert	19
5	«HALTE KONTAKT» Beziehungen sind wertvoll	24
6	«SEI KREATIV» Kreativität schafft neue Sichtweisen	29
7	«BETEILIGE DICH» Gemeinschaften stärken	34
8	«HOL DIR HILFE» Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke	38
9	«ENTSPANNE DICH BEWUSST» In der Ruhe liegt die Kraft	45
10	«GLAUB AN DICH» Die Krisen des Lebens meistern	51

«STEH ZU DIR»

Nobody is perfect

1



Niemand ist perfekt. Ich akzeptiere mich so, wie ich bin – mit meinen Stärken und Schwächen. Sich selber annehmen heisst, zu seinen Fähigkeiten zu stehen und diese auch benennen zu können.

Ich weiss, was mich zufrieden macht. Ich kenne meinen Körper und spüre, wenn es ihm nicht gut geht.

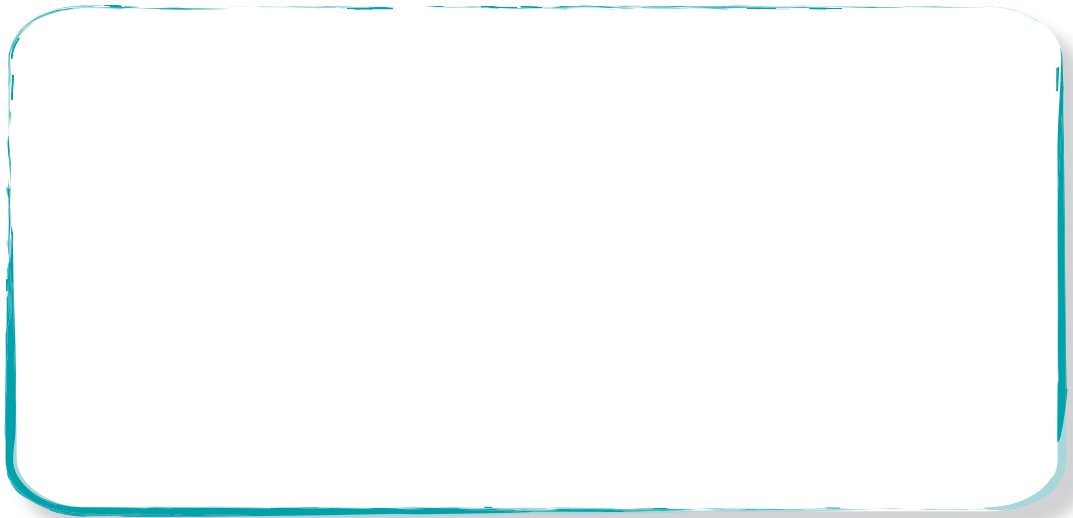
Ich trage Sorge zu mir, auch wenn es andern nicht gefällt. Es braucht Mut, auf seine Grenzen zu achten und zu unterscheiden, was für mich gut ist und was mir schadet.

Übungszeit

Widme dich dem Schritt «steh zu dir»

Kannst du über deine Fehler lachen? ☐ ja ☐ nein

Zeichne dich selber.



- Was gefällt dir an deinem Aussehen am besten?

- Welche deiner Eigenschaften gefallen dir?

Versuche, dich auf deine **Stärken** zu konzentrieren und nicht auf deine Schwächen!



Übung für dich alleine:

- Nimm dir vor, während einer Woche jeden Tag zwei verschiedenen Menschen ein Kompliment zu machen.

Übung zu zweit oder in kleiner Gruppe (8-ung: vorher nicht absprechen!)

- Macht euch gegenseitig Komplimente.
- Was magst du an dem/n anderen?

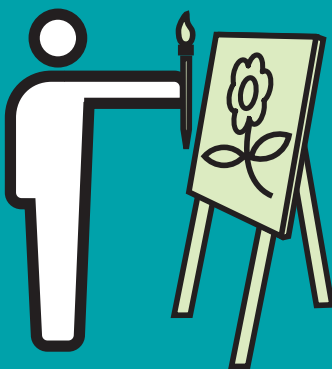
Wenn andere **glücklich** und **fröhlich** sind,
geht es einem auch gut!



Entdecke Neues



Beteilige dich



Sei kreativ



Halte Kontakt



Glaub an dich

IRADIS, EIN GESCHÄFTSFELD DER IV-STELLE SOLOTHURN.

IRADIS | Allmendweg 6 | 4528 Zuchwil | T 032 686 24 00 | www.iradis.ch