



Sprich darüber

- | Was hältst du von der Frage "Wie geht's?"?
- | Auf einer Skala von 1-10: Wie leicht fällt es dir, über deine Sorgen zu reden?



Hol dir Hilfe

- | Auf einer Skala von 1-10: Wie leicht fällt es dir, Hilfe anzunehmen?
- | Welche Reaktion wünschst du dir von deinem Umfeld, wenn es dir nicht gut geht?



Glaub an dich

- | Was/Wer ist in Krisenfällen ein «Rettungsring» für dich?
- | Wie würdest du dir Mut machen, wenn du dein-e beste-r Freund-in wärst?



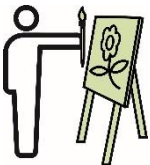
Steh zu dir

- | Was war der Grund, als du das letzte Mal richtig stolz auf dich gewesen bist?
- | Über welche Macken an dir kannst du lachen?



Entdecke Neues

- | Wie fühlt es sich für dich an, Unbekanntem zu begegnen?
- | Was war das Hilfreichste, das du in letzter Zeit gelernt hast?



Sei kreativ

- | Was bedeutet es dir, etwas gestalten zu können?
- | In welcher Umgebung gelingt es dir am besten, Lösungen zu kreieren?



Entspanne dich bewusst

- | Welche Pausen sind für dich wertvoll?
- | Wann und wie kannst du dich besonders gut entspannen?



Bleib aktiv

- | Welches ist deine Lieblingsausrede, dich nicht zu bewegen?
- | Was braucht es, damit du dich körperlich wohlig müde fühlst?



Beteilige dich

- | In welcher Gruppe fühlst du dich wohl?
- | Was würde deinem Team ohne dich fehlen?



Halte Kontakt

- | Was trägst du dazu bei, dass andere dir vertrauen können?
- | Was erwartest du von einer Freundin / einem Freund?