

10 Schritte für psychische Gesundheit



**Sprich
darüber**



**Steh
zu dir**



**Entdecke
Neues**



**Bleib
aktiv**



**Beteilige
dich**



**Hol dir
Hilfe**



**Glaub
an dich**



**Sei
kreativ**



**Entspanne
dich bewusst**



**Halte
Kontakt**

Die eigene psychische Gesundheit fördern

Heutzutage fühlen sich über 20% der Erwerbstätigen bei der Arbeit gestresst. (BFS, 2024)

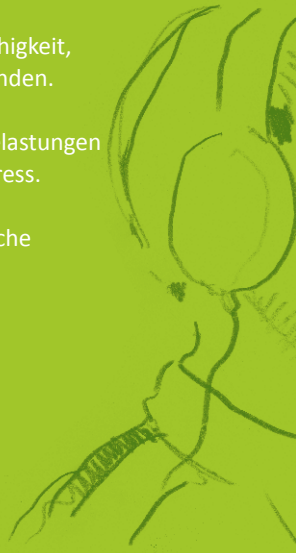
Psychische Probleme sind in den letzten 12 Monaten von rund einem Drittel der Schweizer Bevölkerung erlebt worden. (Obsan, 03/2023)

Psychisch gesund zu sein ist nicht selbstverständlich. Krisen können jede und jeden treffen, dennoch sind wir ihnen nicht völlig hilflos ausgeliefert. Wie der Körper kann auch die Psyche gepflegt werden.

Wie stärken *Sie* aktiv Ihre psychische Gesundheit? Welche Strategien im Umgang mit Belastungen und Stress kennen und nutzen *Sie*?

Die 10 Schritte für psychische Gesundheit

- ... geben Anregungen, was man für die eigene psychische Gesundheit tun kann.
- ... fördern Motivation, Leistungsfähigkeit, Widerstandskraft und Wohlbefinden.
- ... sind hilfreich im Umgang mit Belastungen und bei der Bewältigung von Stress.
- ... können dazu beitragen, psychische Erkrankungen vorzubeugen.





Auf diesen Seiten:

Zu jedem der 10 Schritte für psychische Gesundheit

- eine kurze Erläuterung
- drei anregende Fragen zur Selbstreflexion
- QR-Code zu einer thematischen Vertiefung

Zusätzlich:

Übungen, Anregungen und Informationen zu jedem der 10 Schritte für psychische Gesundheit unter www.iradis-so.ch → Service → 10 Schritte



Steh zu dir



Niemand ist perfekt

Sich selbst annehmen heisst, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und sie auch benennen zu können. Es bedeutet, den eigenen Körper und seine Signale wahrzunehmen und so Entscheidungen zu treffen, die einem gut tun. Im Wissen um die eigenen Stärken fällt es leichter, auch Fehler und Schwächen als Teil von sich selber zu verstehen und zu akzeptieren.

- Wie gehe ich mit Fehlern und Missgeschicken um?
- Was an mir möchte ich unbedingt beibehalten?
- Welche Ansprüche an mich möchte ich gerne ablegen?



Energiebilanz

Das aktuelle, persönliche
Energielevel überprüfen.