

AUSWERTUNG

Je mehr du schon für dein Wohlbefinden tust, desto mehr Schritte liegen bei dir im grünen Bereich. Du bist gut für die Herausforderungen des Alltags gewappnet.

Kreuze im **grünen Bereich** bedeuten, dass du beim jeweiligen Schritt schon sehr gut unterwegs bist. Bravo, mach weiter so!

Kreuze in der **gelben Mitte** zeigen, dass du beim jeweiligen Schritt schon ab und zu aktiv bist. Behalte das bei. Vielleicht hast du noch Ideen, was du in diesem Bereich wieder mal tun könntest oder was du schon länger machen wolltest. Setze es in die Tat um.

Kreuze im **roten Bereich** deuten darauf hin, dass du bei diesen Schritten noch weniger aktiv unterwegs bist. Du hast noch Möglichkeiten, mehr für dein Wohlbefinden zu tun. Was könnte das sein? Hast du schon Ideen? Kennst du jemanden, mit dem du Ideen besprechen könntest?

LUEG ZU DIR

Wie viele Schritte machst du schon, um deine psychische Gesundheit zu fördern?

MIGROS

WIE VIELE SCHRITTE MACHST DU SCHON?

Sich selbst annehmen



○ Selbstzweifler
Ich hinterfrage mich oft.
Bei Fehlern zweifle ich rasch an meinen Fähigkeiten.

Aktiv bleiben



○ Couch-Potato

Ich bewege mich nur, wenn's sein muss.

Darüber reden



○ Ohne Worte
Jemanden zu finden, der zuhört, ist schwierig,
und zu berichten habe ich selbst auch wenig.

Neues lernen



○ Gut genug
Ich habe schon genug gelernt.
Heute bedeutet Neues lernen eher Stress für mich.

Mit Freunden in Kontakt bleiben



○ Einzelgänger
Es fällt mir schwer, jemandem zu vertrauen.
Echte Freunde finden sich nicht so leicht.

Um Hilfe fragen



○ Self-made-Person

Probleme löse ich selbst.

Sich beteiligen



○ Eigenbrötler
Gemeinschaften sind nicht mein Ding.
Ich gehe meinen eigenen Weg.

Etwas Kreatives tun



○ Kreativ sind andere
Kreativ zu sein, überlasse ich gerne den Künstlern
und den Kindern.

Sich entspannen



○ Schlafen reicht
Entspannung erfolgt bei mir im Schlaf.
Das reicht mir.

Sich nicht aufgeben



○ Hoffnung in Gefahr
Bei Schwierigkeiten und Krisen sehe ich oft nur noch schwarz
und zweifle daran, ob es jemals wieder besser wird.

○ Nobody's perfect
Im Grossen und Ganzen bin
ich mit mir selbst zufrieden.

○ Spaziergänger

Etwas Bewegung ist schon drin.

○ Gelegenheit macht Gespräche
Wenn sich zufällig ein gutes Gespräch ergibt,
freut mich das.

○ Am Ball
Das Leben fordert ständig neues Können.
Da versuche ich, Schritt zu halten.

○ Zu wenig Zeit für Freunde
Leider gelingt es mir nicht immer, Freunden den nötigen Platz
in meinem Leben einzuräumen.

○ Ohne Hilfe geht's nicht
Unterstützung zu holen und Hilfe anzunehmen
kostet mich Überwindung.

○ Teilnehmer
Ich bin Teil einer Gruppe, in der ich mich wohl
und akzeptiert fühle.

○ Schön wär's
Eigentlich bin ich gerne kreativ tätig,
leider habe ich zu selten Gelegenheit dazu.

○ Keine Zeit
Im hektischen Alltag fehlt leider oft die Zeit
für aktive Entspannung.

○ Grübler
Trotz einigen überstandenen Krisen laufe ich immer wieder Gefahr,
Schwierigkeiten überzubewerten und mich machtlos zu fühlen.

○ Selbstbewusster
Ich schätze meine Stärken. Meine Macken akzeptiere ich
und nehme Fehler leichter. Ich genieße ein gesundes Selbstvertrauen.

○ Sportler

Bewegung plane ich bewusst im Alltag ein.

○ Echter Austausch gehört zum Leben
Ich bin an guten Gesprächen interessiert und Sorge regelmässig dafür,
dass es dazu kommt.

○ Neugieriger Entdecker
Herausforderungen suche ich aktiv. Neues zu lernen inspiriert mich
und macht mir Mut.

○ Nicht ohne meine Freunde
Gute Freunde sind mir sehr viel wert. Ich nehme mir Zeit,
um Freundschaften zu pflegen.

○ Gemeinsam geht's besser
Wenn ich Unterstützung benötige,
hole ich die ohne Mühe.

○ Aktives Mitglied
Teil einer Gruppe zu sein, gibt mir viel. Ich leiste gerne
einen sinnvollen Beitrag für die Gemeinschaft.

○ Kreativer Kopf
Kreativ zu sein, lässt mich aufblühen, und Tüfteln macht mir Spass.
Beides bringt mich immer wieder auf neue Lösungen.

○ Entspannungsprofi
Ich Sorge aktiv für Erholung und Entspannung
als wichtigen Ausgleich zum Alltag.

○ Zuversichtlicher
Hochs und Tiefs gehören zum Leben. Bei Schwierigkeiten weiss ich,
was mir hilft, und behalte die Zuversicht, dass es wieder besser wird.

UNSER ZIEL

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquid ex ea commodi consequat. Quis aute iure reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint obcaecat cupiditat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

AKTIVITÄTEN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur... (Datum)
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur... (Datum)
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur... (Datum)

KONTAKT

ANLAUFSTELLEN

MIGROS

Kreuze bei den 10 Schritten nebenan das für dich Passende an.

Es gibt viele Möglichkeiten, um psychische Gesundheit und Zufriedenheit zu fördern. Die 10 Schritte bieten hierzu konkrete Denkanstösse. Welche Bedeutung haben diese zurzeit in deinem Leben? Welche Beschreibung oder welches Motto passt aktuell am besten zu dir?