



November warm und klar, wenig Segen fürs nächste Jahr

Geteiltes Leid ist halbes Leid. Geteilte Freude ist doppelte Freude. Verstanden und ernst genommen zu werden, macht uns stark.

Liebe Mitarbeitende

Voraussetzung für ein gelingendes Gespräch ist, dass Sie sich Zeit nehmen und zuhören. Mit anderen in einen Dialog zu treten, hilft Missverständnisse auszuräumen und kann Verständnis schaffen.

- **Wem teilen Sie sich mit, wenn Sie sich freuen? Wer hört Ihnen zu wenn es Ihnen schlecht geht?**
- **Wann haben Sie zuletzt jemanden aus Ihrem Freundeskreis oder Ihrer Familie gefragt, wie es ihm oder ihr wirklich geht?**
- **Was ärgert Sie schon lange und bindet Ihre Energie? Reden Sie mit jemandem darüber, oder fressen Sie es eher in sich hinein?**

Wie geht es Ihnen aktuell mit den Antworten auf diese Fragen?

Brauchen Sie Unterstützung oder Tipps?



Stärken Sie Ihre psychische Gesundheit mit der «Wie geht's dir?»-App:

[wie-gehts-dir.ch](https://www.wie-gehts-dir.ch)