



Der Glaube an die eigene Kraft, kann Berge versetzen

Je mehr Sie Ihr Leben schätzen und Ihren eigenen Gefühlen vertrauen, desto leichter fällt es Ihnen, wertvolle Veränderungen anzupacken.

Liebe Mitarbeitende

Wissen Sie, was Ihnen Freude bereitet? Oder leiden Sie an einer inneren Unruhe, die Ihnen jede Energie raubt? Um sich bewusst zu werden, was Freude bereitet, ist es wichtig, sich mit seinen Bedürfnisse auseinander zu setzen.

- **Welche Veränderungen wünschen Sie sich und trauen Sie sich zu?**
- **Wenn Sie einen guten Freund oder eine gute Freundin nach Ihren Stärken fragen würden - was antwortet diese Person?**
- **Haben Sie rückblickend in Ihrem Leben eine schwierige Situation/Veränderung gemeistert? Wie haben Sie das geschafft?**

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)