Let´s be mindful! - Psychische Gesundheit
von Schüler*innen stärken

Lass dich nicht stressen!

Verbringe Zeit mit deinen Freunden!

Sie sind da, um zu quatschen, zu lachen, zu feiern und dir zu helfen, wenn du sie brauchst!

Herausforderung angenommen!

Fehler sind Chancen zum Lernen. Also, mach sie, lerne und setze deinen Weg fort - dein Ziel ist zum Greifen nah!

Klarer Kopf durch Bewegung!

Bewegung, egal ob drinnen oder draußen, Radfahren oder ein entspannter Spaziergang machen nicht nur Spaß, sondern sorgen für einen freien Kopf.

Energie tanken für mehr Balance!

Gönne dir bewusste Entspannung. Plane Zeit dafür ein und tue das, was dir Ruhe schenkt und dich glücklich macht.

Wer Hilfe annimmt, kann nur gewinnen!

Frag nach Unterstützung und biete Hilfe an, denn wir alle brauchen sie hin und wieder.

Sei du selbst!

Akzeptiere dich mit allen deinen Stärken und Schwächen.
Das Leben ist bunt und die Menschen sind vielfälltig.

Gemeinsam seid ihr unschlagbar!

Allein bist du stark, doch im Team seid ihr stärker - beim Lernen, im Unterricht oder in der Pause.

Rede über deine Sorgen!

Es ist wichtig, sich bei Sorgen und Ängsten einer Person anzuvertrauen. Über Probleme reden, ist der 1. Schritt zur Besserung. Gemeinsam können wir viel leichter eine Lösung finden!

Trau Dich! Sprich mit:

Kinder- und Jugendtelefon
116111
NummergegenKummer