

# Wie geht's dir?

**Stärke deine psychische  
Gesundheit mit diesen 6 Impulsen.**

Für konkrete Ideen und Tipps: [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)

Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**NIMM  
UNTER-  
STÜTZUNG  
AN**

**PFLEGE  
BEZIE-  
HUNGEN**

**Wie  
geht's  
dir?**


**SUCHE  
DAS  
GESPRÄCH**

**PROBIERE  
NEUES**

**ACHTE  
AUF  
DEINEN  
LEBENSSTIL**


**SCHÄTZE  
DICH  
SELBST**

**Pflege Beziehungen** 

**Nimm Unterstützung an** 

**Schätze dich selbst** 

**Suche das Gespräch** 

**Probiere Neues** 

**Achte auf deinen Lebensstil** 