

DARÜBER REDEN

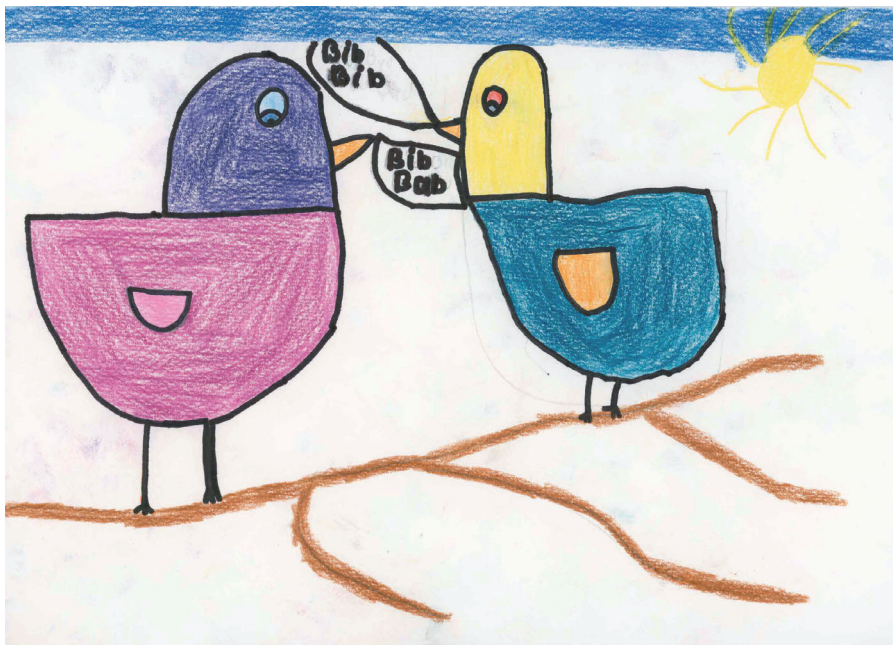
VIELES BEGINNT IM GESPRÄCH

Ein gutes Gespräch beginnt damit, dass ich mir Zeit nehme. Zum Gespräch gehört zuzuhören und auch von mir zu erzählen. So können wir unsere Sorgen teilen und uns gemeinsam freuen. Mich mit anderen auszutauschen hilft mir dabei, meine Gefühle zu verstehen und einen Schritt weiter zu kommen. Es geht nicht darum, jemanden zu überreden, sondern darum, sich gegenseitig verstehen zu wollen.

**Wenn es mir schlecht geht oder wenn ich mich freue:
Wem möchte ich das erzählen? Wer hört mir zu?**

Habe ich mich heute schon mit jemandem unterhalten?

**Wie viel Zeit nehme ich mir, um anderen wirklich
zuzuhören?**



Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

www.forum-psychische-gesundheit.ch