



wie «AUSGEBRANNT»

Emotionen-Alphabet

## A wie «Ausgebrannt»

Macht Dir nichts mehr wirklich Freude? Fehlt die Motivation im Job – oder sogar der Antrieb für ganz alltägliche Dinge, die Du sonst enthusiastisch und gerne machst? Musst Du Dich richtig zwingen, am Morgen aufzustehen? Das ist sehr belastend und anstrengend.

Das Gute ist: Du kannst an dieser Gefühlslage aktiv etwas verändern!

### **A**nsprechen und darüber reden

Über Probleme, Ängste oder negative Gefühle zu reden, löst sie nicht in Luft auf. Aber es entlastet und macht möglich, dass Du wieder Hoffnung schöpft oder Hilfe erhältst.

### **A**nnehmen und akzeptieren

Es ist wichtig, dass Du den Glauben an Dich selbst nicht verlierst. Akzeptiere Dich, wie Du bist.

### **A**chtsam sein

Höre bewusst auf Deinen Körper und achte auf Deine Gefühle. Nimm Deine Gefühle ernst und reagiere achtsam darauf.

Mehr über die Kampagne «Wie geht's dir?» und Tipps zur psychischen Gesundheit unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)