

# Wie geht es mir eigentlich?

## Impulsfragen zum Mitnehmen zur psychischen Gesundheit

Um mental gesund zu sein bzw. zu bleiben, braucht es eine gute Widerstandsfähigkeit, also Resilienz.

Resilienz ist etwas, das man lernen kann. Etwas, das sich im Laufe des Lebens (weiter-) entwickelt.

Die Impulsfragen auf der Innenseite können helfen das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu hinterfragen.

So kannst du erfahren, was dir guttut oder was du brauchst und auch ob du mit etwas unzufrieden bist.

Du kannst überlegen ob du selbst etwas an dieser Situation verändern kannst oder ob du keinen Einfluss darauf hast.

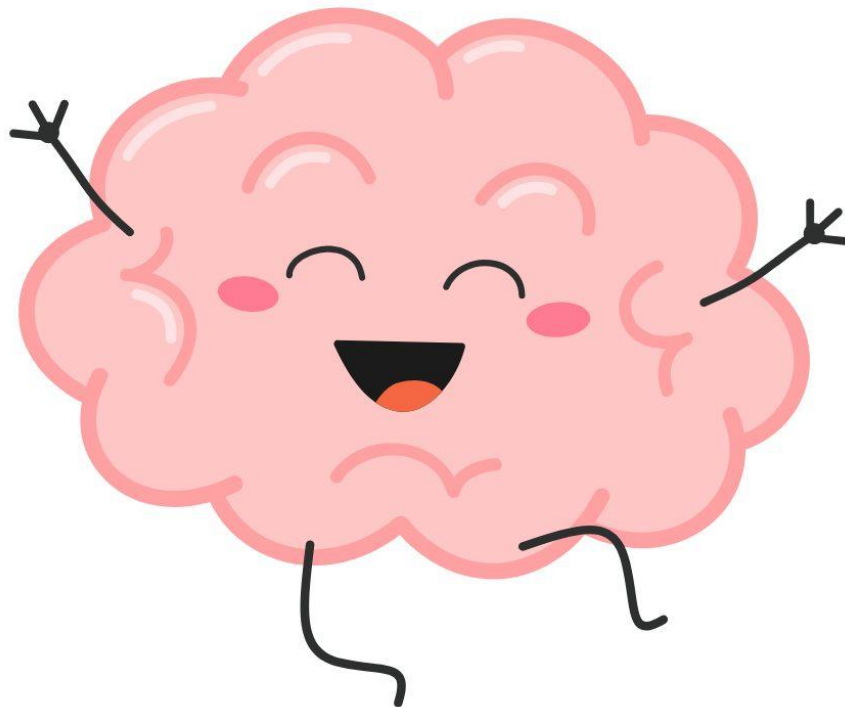
Falls du Einfluss darauf hast, helfen dir die Fragen vielleicht Ideen zu entwickeln und herauszufinden was du anders machen kannst.

# Wie geht es mir eigentlich?

## Impulsfragen zur psychischen Gesundheit

- Wann habe ich zuletzt Wasser getrunken?
- Wann habe ich zuletzt tief und bewusst durchgeatmet?
- Wann habe ich mir bewusst Zeit für meinen Körper genommen?
- Was habe ich heute schon Schönes erlebt?
- Wann habe ich zuletzt gelächelt?
- Wann habe ich mich zuletzt mit guten Freunden getroffen?
- Wann habe ich zuletzt mal gar nichts gemacht?
- Wann habe ich zuletzt jemand anderem eine Freude gemacht?
- Wann habe ich zuletzt meine Gefühle und Bedürfnisse laut ausgesprochen?
- Wann habe ich zuletzt bewusst etwas gegessen und auch geschmeckt?

- Wann war ich zuletzt draußen in der Natur und habe bewusst das Rauschen des Wassers bzw. des Waldes oder das Zwitschern der Vögel wahrgenommen?
- Welche Gedanken beschäftigen mich?
- Fühle ich mich wohl in meinem Körper?
- Bin ich müde?
- Bin ich zufrieden mit meinem Leben?
- Was kann ich tun, um mehr Freude zu erleben?
- Was kann ich anders machen, wenn ich mich müde oder unwohl fühle?
- Was kann ich tun, um zufriedener zu werden?



Folgende Dinge stärken deine Resilienz und fördern so deine mentale und psychische Gesundheit:

### **Beziehungen und soziale Netzwerke**

Partnerschaft und Freundschaften schaffen Stabilität und Sicherheit

### **Optimismus**

positive Grundeinstellung

### **Akzeptanz**

Annahme von Dingen, die man nicht ändern kann

### **Lösungsorientiertes Handeln und Denken**

Konzentration auf die Lösung, nicht auf das Problem

### **Verantwortung**

für sich selbst und sein Leben übernehmen

### **Selbstreflektion**

sich über die eigenen Fähigkeiten und Grenzen im Klaren sein und das eigene Denken und Handeln hinterfragen

### **Zukunftsplanung**

realistische Ziele für die Zukunft setzen

Du möchtest noch mehr über mentale Gesundheit und Resilienz erfahren? Dann schaue auf unserer Homepage vorbei:



**Kreisjugendring Aschaffenburg:**  
Kreisjugendring Aschaffenburg  
Auhofstr. 21, 63741 Aschaffenburg

Telefon: 06021 394 4362  
E-Mail: [info@kjr-aschaffenburg.de](mailto:info@kjr-aschaffenburg.de)

[www.kjr-aschaffenburg.de](http://www.kjr-aschaffenburg.de)  
[www.facebook.com/kjraschaffenburg](https://www.facebook.com/kjraschaffenburg)

**Kontoverbindung:**  
Kreisjugendring Aschaffenburg

Sparkasse Aschaffenburg Miltenberg

IBAN: DE50 7955 0000 0000 8178 90

BIC: BYLADEM1ASA

Der Kreisjugendring Aschaffenburg ist eine Untergliederung des Bayerischen Jugendring K.d.ö.R..

Ust-ID: DE129523460