

# 11 Schritte zur Stärkung der psychischen Gesundheit

Psyche  
stärken

by  
bowley resources



aktiv bleiben



etwas Kreatives tun



sich beteiligen



bewusst essen



sich entspannen



sich selbst  
annehmen



um Hilfe fragen



darüber reden



mit Freunden in  
Kontakt bleiben



Neues lernen



sich nicht  
aufgeben