



## «Wie geht's dir?»–Tischsteller: Emotionen benennen

Quadratischer Tischsteller mit 12 verschiedene Emotionen (Format 14.8 x 14.8 cm). Der Tischsteller bietet sich als Inspirations- und Kommunikationsplattform an, um mehr über Emotionen zu erfahren.

*Für Lehrpersonen, Sozialarbeiter, Coaches, Arbeitgebende etc. geeignet.*

Es ist wichtig, mit andern offen und ehrlich über seine Gefühle zu sprechen. Denn es wirkt entlastend und fördert die psychische Gesundheit. Um darüber sprechen zu können, müssen wir unsere Gefühle zuerst bewusst wahrnehmen. Denn hinter Gefühlen stecken Bedürfnisse, die oft auf den ersten Blick nicht ersichtlich sind. Deshalb ist es wichtig sich zu fragen: «Was brauche ich?» oder «Was tut mir jetzt gut?» So lassen sich Bedürfnisse erkennen und befriedigen.



### Wohlbefinden und psychische Gesundheit stärken

Wähle aus, welche Dinge für dich hilfreich sein könnten. Die Fragen können dich darin unterstützen, sie umzusetzen.

<b>Gespräch suchen</b> Wem teile ich mit, wenn ich mich freue oder wenn es mir schlecht geht? Wer hört mir zu?	<b>Lebensstil beachten</b> Wie kann ich Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung in meinen Alltag einbauen?	<b>Selbstwert erkennen</b> Wo bin ich mit mir zufrieden? Was ist mir in letzter Zeit gelungen?
<b>Beziehungen pflegen</b> Mit wem fühle ich mich wohl und akzeptiert? Mit wem möchte ich meine Freizeit verbringen?	<b>Neues entdecken</b> Was möchte ich gerne lernen? Wo kann ich mich kreativ ausleben?	<b>Unterstützung annehmen</b> Kann ich um Hilfe fragen und sie annehmen, wenn ich sie brauche? An wen wende ich mich, wenn es mir nicht gut geht?

Wie fühlst du dich heute?  
Achte darauf, wie du dich fühlst und finde heraus, was dir im Moment guttut. Das gesamte Emotionen-ABC mit passenden Tipps zu jeder Gefühlslage kannst du in der App und auf der Website von «Wie geht's dir?» entdecken.  
Auf [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch) findest du ausserdem Adressen von professionellen Beratungsstellen sowie Tipps für unterstützende Gespräche, wenn es dir nicht gut geht oder wenn du dich um jemanden sorgst.

[wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch) Kanton und pro mente sana

Im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Weitere Tipps, wie die Psyche gestärkt werden kann: [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)

### Einsatzideen:

Die Idee des Tischstellers ist, sich mit seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen und sich über den Umgang seiner Gefühle bewusstzuwerden. Der Tischsteller kann einmalig an einem Mitarbeitergespräch oder Kaderworkshop eingesetzt werden. Für Schüler\*innen ist empfehlenswert, die Karte wiederholt einzusetzen. Idealerweise wird sie als tägliches / wöchentliches Ritual eingeführt, z.B. als Einstieg in den Tag, vor der Pause oder als Tagesrückblick.

Planen Sie für das Gespräch genügend Zeit ein und lassen Sie die Gefühle von Ihrem Gegenüber individuell ausdrücken. Die Darstellungen der Emotionen werden unterschiedlich interpretiert und Inputs von aussen sind meistens nicht notwendig.

### Rückmeldungen und Fragen:

Kampagnenbüro «Wie geht's dir?», c/o Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana  
Hardturmstrasse 261, 8005 Zürich  
[kontakt@wie-gehts-dir.ch](mailto:kontakt@wie-gehts-dir.ch)

«Wie geht's dir?» ist eine Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit der Deutschschweizer Kantone und Stiftung Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Informationen unter [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)