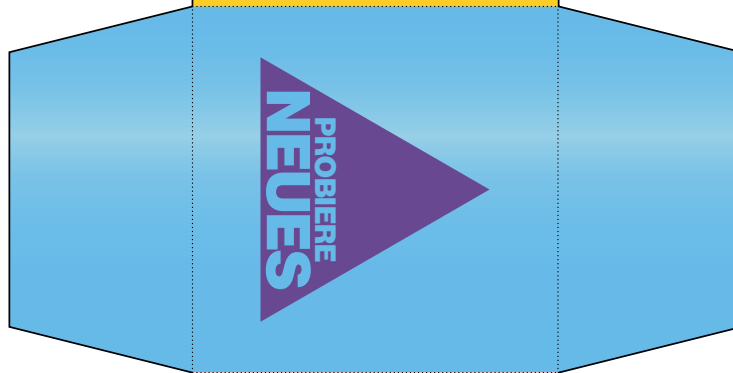
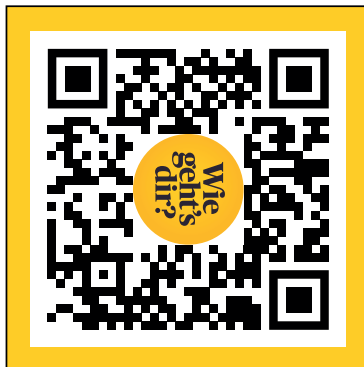


# Impuls-Würfel

1. An der Linie entlang ausschneiden und falten.
2. Laschen in die Schlitzte stecken.
3. Fertig – jetzt kannst du die Impulse entdecken!

Schneiden \_\_\_\_\_

Falten .....



## Anwendung:

Etwas für die psychische Gesundheit zu tun, ist immer eine gute Idee. Dabei helfen die sechs Impulse. Eine einfache Art, diese kennenzulernen und sie in den Alltag zu integrieren, ist der Impuls-Würfel. Einmal zusammengebastelt, gibt er jederzeit den Anstoss für einen Impuls.

Du hast «Schätze dich selbst» gewürfelt? Dann mach dir selbst ein Kompliment oder male dir ein Smiley-Gesicht auf die Hand – oder zwei. «Suche das Gespräch»? Melde dich bei einer guten Freundin oder einem Freund und frag, was sie oder ihn gerade beschäftigt.

Viele weitere Tipps findest du auf [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)

## Tipp:

Du hast herausgefunden, was dir immer wieder guttut? Schreib es dir direkt auf den Würfel fürs nächste Mal.



**Stärke deine psychische  
Gesundheit mit diesen 6 Impulsen.**

Für konkrete Ideen und Tipps: [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)

Wie  
geht's  
dir?