

MIND yourself


**WAS
MACHT
DICH
GLÜCKLICH?**



Wir haben uns um **Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität** aller Informationen bemüht, können aber weder Gewährleistung noch Haftung übernehmen. Für Feedback, Ergänzungen und ggf. Berichtigungen sind wir dankbar.

Mehr Infos
zum Thema
jugend.akzente.net

akzente
JUGENDINFO

IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber: akzente Salzburg, Glockengasse 4c, 5020 Salzburg, info@akzente.net, Tel.: 0662/84 92 91-71, jugend.akzente.net;
Redaktion: akzente Jugendinfo & Fachstelle Suchtprävention;
Grafik: akzente Salzburg; **Druck:** Landesdruckerei Salzburg;
Stand: März 2026.

Fotos Seite 14–15 alle © stock.adobe.com, von links nach rechts: Vadim Ponomarenko, Mr. Tong, ribalka yuli, Jacob Ammentorp Lund, Thomas Bethge, grthirteen, Artur Didyk, crystofurr, Olesia Bekh, Alexei_Zatevakhin, Jacob Ammentorp Lund, matimix, Богдан Малицький, Michal_Bednarek, Drobot Dean, Seventyfour, SHOTPRIME STUDIO, Chris Overland Nomad, Pixel-Shot, naka;

Mit freundlicher Unterstützung durch:

 SALZBURG AG 



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, Druckerei Land Salzburg
UW-Nr. 1271

INHALT

Vorwort	04
Mein Gesundheitsbarometer	06
Was ist Gesundheit?	06
Was macht dich glücklich?	07
Was ist Stress?	08
Was tust du bei Stress?	08
Was stresst dich?	08
Wenns zu viel wird	10
Psy-Berufe	11
Peer Advice	12
Mein Umfeld	12
Moodmeter	13
Meine Gefühlswelt	16
Think positive	17
Meine Werte	18
Was magst du an dir?	19
Was mögen andere an dir?	20
Cheat sheet – Positive Eigenschaften	21
Cheat sheet – Umgang mit Stress	23

HALLO,

dieses Heftchen ist als Begleitung zum Workshop „**Mind yourself**“ konzipiert, du kannst es aber auch unabhängig davon verwenden.

„**Mind yourself**“ heißt in unserem Kontext u.a. **auf sich schauen** und erkennen, ob es einem gut oder grade nicht so gut geht. Mit diesem Heftchen bekommst du Tools an die Hand, wie das im Alltag leichter gelingt und wie du dir selbst und anderen Gutes tun kannst.

Weil es kein Patentrezept für **psychische Gesundheit und Wohlbefinden** gibt, und weil das für jede Einzelne/ jeden Einzelnen etwas anderes heißt, wirst du im Heft oft zum Nachdenken angeregt. Nutze die Aufgaben aber auch zum Austausch in deinem **Freundeskreis oder mit Gleichgesinnten** und zum Lernen von- und miteinander.



TRIGGERWARNUNG:

Es ist möglich, dass manche Themen und Inhalte **negative Gefühle** in dir auslösen. Sollte dies der Fall sein, kannst du dich an eine Vertrauensperson, an Rat auf Draht 147, die Kidslinie 0800 234 123 oder eine andere Beratungsstelle (siehe S. 8) wenden.











WENN DU NOCH MEHR WILLST:

Schau auf jugend.akzente.net/psychische-gesundheit für weitere Infos, Tools und Angebote zum Thema

MEIN GESUNDHEITS- BAROMETER

Wie sehr stimmst du den Aussagen zu?

Markiere auf der Skala (stimme nicht zu – stimme zu)

-   Ich fühle mich gesund.
-   Ich habe viel Energie.
-   Ich kann gut mit Stress & Belastungen umgehen.
-   Ich weiß, was mich glücklich macht.
-   Ich habe Zeit für die Dinge, die mir wichtig sind.

WAS IST GESUNDHEIT?

Definition: „Gesundheit ist ein Zustand völligen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“

(WHO, 1948)

WAS MACHT DICH GLÜCKLICH? WAS TUT DIR GUT? WO TANKST DU AUF?

Hier ist Platz zum Schreiben/Zeichnen/Gestalten :)

WOFÜR MÖCHTEST DU DIR MEHR ZEIT NEHMEN?

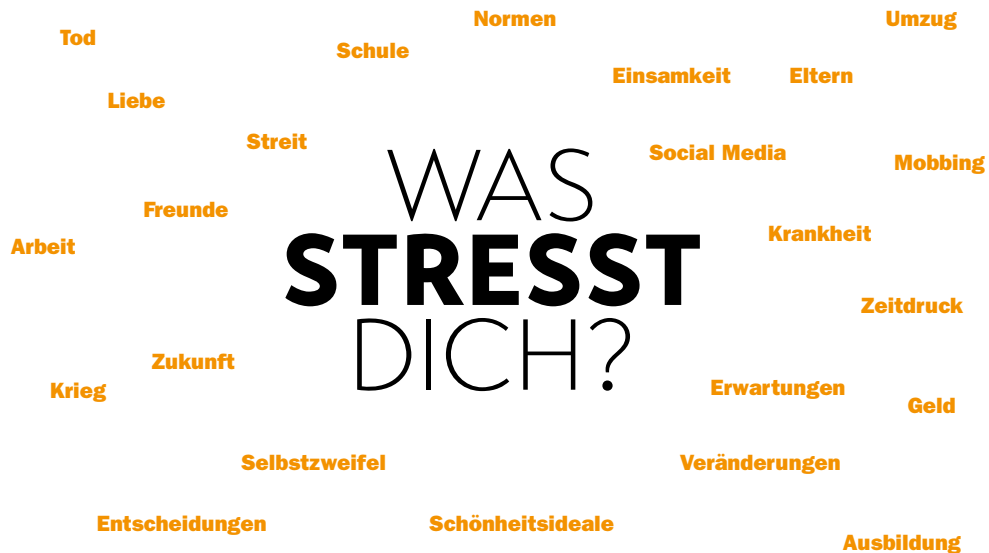
WAS IST STRESS?

Stress kann als jede Art von Veränderung definiert werden, die körperliche, emotionale oder psychische Belastung verursacht. Stress ist die Reaktion des Körpers auf etwas, das Aufmerksamkeit benötigt oder eine Handlung erfordert. Jeder erlebt Stress in unterschiedlichem Ausmaß. Die Art und Weise wie jemand auf Stress reagiert hat großen Einfluss auf sein Wohlbefinden.

(WHO)

WAS TUST DU BEI STRESS?

Ideen zum Umgang mit Stress findet du auf S. 23



Kreise deine persönlichen Stressauslöser ein und ergänze wenn etwas fehlt.

WIE REAGIERST DU NORMALERWEISE?

WAS KÖNNTEST DU ALTERNATIV MAL AUSPROBIEREN?

WENN ES **ZU VIEL** WIRD:

An welche dieser Personen/Stellen würdest du dich wenden, wenn du oder jemand anderer Hilfe braucht?

- **Eltern/Verwandte**
- **Lehrkräfte wie z.B.** _____
- **Schulpsychologie/Schulsozialarbeit**
- **Hausarzt/Hausärztin/LKH**
- **Kids-Line 0800/234 123 oder online**
- **Rat auf Draht 147 oder online**
- **akzente Jugendinfo 0662/849291-71 oder 0664/1440044**
- **pro mente Krisenhotline 0662/43 33 51 (Stadt Salzburg), 06412/20033 (Pongau), 06542/72 600 (Pinzgau)**
- **kija (Kinder- und Jugendanwaltschaft) 0662/430550**
- **Psychotherapie (gesundausderkrise.at)**
- **Andere:** _____

WEITERE ANLAUFSTELLEN FINDEST DU AUF:

jugend.akzente.net/beratung



PSY- BERUFE

Eine **Psychologin/ein Psychologe** hat Psychologie an einer Universität studiert. Hauptsächlich erstellen Psychologinnen & Psychologen Zeugnisse, Gutachten und Prognosen indem sie Verhalten beobachten und analysieren.

Eine **Psychotherapeutin/ein Psychotherapeut** hat eine Ausbildung für Psychotherapie gemacht. Bei einer Psychotherapie steht die persönliche Entwicklung und Minderung von Leid im Fokus.

Eine **Psychiaterin/ein Psychiater** hat Medizin studiert und die Fachrichtung Psychiatrie gewählt. Sie dürfen somit Medikamente verschreiben.



PEER ADVICE

**WAS IST DER BESTE RAT,
DEN DU BISHER BEKOMMEN HAST?**

Mein Umfeld

Wer in deinem Umfeld tut dir richtig gut? Ergänze die Namen von den jeweils passenden Personen aus Freundes-, Familien- und Bekanntenkreis, von Freizeitgruppen o.Ä.:

Mit _____ kann ich richtig Spaß haben.

Mit _____ kann ich über alles reden.

_____ kann super zuhören.

_____ hat mir schon mal durch eine schwere Zeit geholfen oder würde mir helfen.

Bei _____ fühle ich mich richtig wohl.

Bei _____ kann ich ganz ich sein.

**Mit _____ komm ich richtig unter/
kann ich super entspannen.**

_____ hat coole Ideen & Lösungsvorschläge bei Problemen.

MOOD METER

begeistert	aufgewühlt	ausgeglichen	gelangweilt
aufgedreht	mulmig	befriedigt	fertig
freundlich	panisch	entspannt	miserabel
glücklich	zornig	sanft	entfremdet
aufgeregt	unruhig	gelassen	müde
inspiriert	ängstlich	bedachtsam	teilnahmslos
fokussiert	irritiert	ruhig	ausgelaugt
hoffnungsvoll	wütend	geruhsam	verausgabt
optimistisch	nervös	erfüllt	alleine
energetisch	besorgt	locker	erschöpft
überrascht	gestresst	dankbar	bekümmert
glücklich	genervt	angenehm	aufgelöst
lebhaft	angespannt	heiter	traurig
enthusiastisch	verärgert	unbekümmert	deprimiert
motiviert	frustriert	zufrieden	pessimistisch
freudig	verblüfft	gemütlich	entmutigt



Was
macht
dich
glücklich?



MEINE WERTE

Welche Werte sind dir besonders wichtig?
Lebst du danach?

Welche 3-5 Werte möchtest du noch stärker
in dein Leben nehmen? Welche Werte könnten
dein Leitmotto sein/werden?

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Ehrlichkeit | Harmonie | Selbstbestimmung |
| Eleganz | Heimat | Sicherheit |
| Erfolg/Karriere | Humor | Sinn |
| Familie | Kreativität | Spaß |
| Freiheit | Leidenschaft | Spiritualität |
| Freude | Leistung | Sportlichkeit |
| Freundschaft | Liebe | Stabilität |
| Frieden | Menschlichkeit | Stärke |
| Gelassenheit | Mitgefühl | Toleranz |
| Gemeinschaft | Mut | Unabhängigkeit |
| Genuss | Offenheit | Veränderung |
| Gerechtigkeit | Optimismus | Wertschätzung |
| Gesundheit | Reichtum | Zuverlässigkeit |
| Großzügigkeit | Schönheit | Zuversicht |

WAS **MAGST**
DU AN DIR?

Schreibe deinen Namen in die Mitte und
finde für jeden Buchstaben eine (nicht körperliche)
Eigenschaft, die du an dir magst.

WAS MÖGEN ANDERE AN DIR?

Hol dir Streicheleinheiten für die Seele von Freundinnen und Freunden, Familie oder anderen Bezugspersonen und lass sie das Komplimente-ABC für dich ausfüllen oder ergänze selbst die Eigenschaften, die andere an dir schätzen.

Du bist:

A wie _____	L wie _____
B wie _____	M wie _____
C wie _____	N wie _____
D wie _____	O wie _____
E wie _____	P wie _____
F wie _____	R wie _____
G wie _____	S wie _____
H wie _____	T wie _____
I wie _____	U wie _____
K wie _____	V wie _____
	W wie _____
	Z wie _____

CHEAT SHEET

Positive Eigenschaften

Hier ein paar Ideen, welche positiven Eigenschaften vielleicht in dir schlummern, wenn dir selber absolut nichts einfällt.

Aktiv	Entscheidungsfreudig	Herzlich
Aufgeweckt	Entspannt	Hilfsbereit
Aufrichtig	Ermutigend	Hoffnungsvoll
Ausdauernd	Fair	Höflich
Ausgeglichen	Fantasievoll	Innovativ
Begeisterungsfähig	Fleißig	Inspirierend
Belastbar	Flexibel	Intelligent
Bescheiden	Fröhlich	Klug
Bodenständig	Furchtlos	Kollegial
Charakterstark	Fürsorglich	Kommunikativ
Charmant	Gastfreundlich	Kreativ
Couragiert	Geduldig	Kritikfähig
Diplomatisch	Geerdet	Lebensfroh
Diszipliniert	Gelassen	Leistungsstark
Durchsetzungsfähig	Gerecht	Lernwillig
Dynamisch	Geschickt	Liebevoll
Ehrgeizig	Gewissenhaft	Loyal
Ehrlich	Großzügig	Lustig
Energiegeladen	Gütig	Lösungsorientiert
Engagiert	Harmonisch	Menschlich
Entgegenkommend		Mitdenkend

Mitfühlend
Mitreißend
Musikalisch
Mutig
Nachsichtig
Nervenstark
Niveauvoll
Offen
Ordentlich
Organisiert
Originell
Pffiffig
Pflichtbewusst
Positiv
Pragmatisch
Praktisch
Produktiv
Pünktlich
Qualifiziert
Realistisch
Redegewandt
Reflektiert
Reif
Resilient
Respektvoll
Ruhig
Rücksichtsvoll

Schlagfertig
Schlau
Selbstbestimmt
Selbstbewusst
Smart
Spontan
Stabil
Standhaft
Stark
Strahlend
Stressresistent
Strukturiert
Sympathisch
Taff
Taktvoll
Tatkräftig
Teamfähig
Tiefgründig
Tolerant
Treu
Überlegt
Überzeugend
Umgänglich
Unbeschwert
Unerschrocken
Ungezwungen
Unkompliziert

Unterhaltsam
Unternehmungsfreudig
Unterstützend
Unvoreingenommen
Verantwortungsvoll
Verlässlich
Vernünftig
Verständnisvoll
Vertrauensvoll
Vielseitig
Vorausschauend
Warmherzig
Weitsichtig
Weltoffen
Wertschätzend
Widerstandsfähig
Willensstark
Wissbegierig
Witzig
Wohlwollend
Zielstrebig
Zufrieden
Zuverlässig
Zuversichtlich
Zuvorkommend

CHEAT SHEET

HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN

SPORT

TIEF DURCHATMEN

DRÜBER SCHLAFEN

DRÜBER LACHEN

SONNE
TANKEN

**Ideen zum
Umgang mit
Stress**

KUSCHELN

TIEF DURCHATMEN

MUSIK HÖREN

GEFÜHLE SPÜREN

SICH ETWAS GUTES TUN

RAUSGEHEN



NOCH FRAGEN?

Wir helfen dir weiter –

schnell, einfach & kostenlos!

akzente

JUGENDINFO

Schallmooser Hauptstraße 4

5020 Salzburg

Tel: 0662/84 92 91-71

info@akzente.net



jugend.akzente.net