

LOVE YOURSELF

Was du von dir selber denkst,
beeinflusst dein Leben!



HAB DICH
LIEB!

- **Du zweifelst oft an dir selbst?** Schau auf das, was du an dir magst und darauf, was du gut kannst.
 - ➔ Schreib jeden Abend drei Dinge auf, die super waren oder über die du dich gefreut hast.
- **Misserfolg** zu erleben, ist kein gutes Gefühl. Aber nur aus Fehlern lernst du. Beim nächsten Mal gelingt es dir besser. Ganz nach dem Motto: Hinfallen – Aufstehen – Lernen – Weitergehen!

INFOS / HILFE:

- ➔ FEM - Gesundheitszentrum für Frauen und Mädchen, Tel.: 01 / 27 700 – 5600
- ➔ MEN - Gesundheitszentrum für Männer und Burschen, Tel.: 01 / 60 191 – 5454

• **Nimm Klatsch und Tratsch nicht ernst.**

Mach dir darüber keine Sorgen, was andere über dich denken. Wichtig ist, wie du selber über dich denkst.

- **Jeder Mensch ist einzigartig!** Es ist gut, dass wir uns alle unterscheiden - das macht das Leben bunt und spannend. Sich mit anderen zu vergleichen, bringt nichts, kann aber deinem Selbstbewusstsein schaden.

- **Ausstrahlung wirkt:** Wenn du dich mit dir selber wohlfühlst, strahlst du das nach außen aus. Finde heraus, was dir gut tut.

- **Überlege dir, mit wem du befreundet sein möchtest.** Sei vor allem mit Menschen zusammen, bei denen du dich gut fühlst.

WEITERE HILFREICHE LINKS:



wig.or.at/jgk-infos

