



## Mental Health Check – Erste Schritte für mehr mentale Stärke im Alltag.

### Wie steht es um deine mentale Gesundheit im Alltag?

Finde mit diesem kurzen Selbsttest heraus, wie es um dein Stressmanagement und deine mentale Stärke bestellt ist – und erhalte direkt erste Impulse für mehr Wohlbefinden!

### Mental Health Selbsttest

Beantworte die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“:

- ja  nein  Ich nehme mir im Alltag regelmäßig bewusst Pausen.  
ja  nein  Ich erkenne meine eigenen Stresssignale frühzeitig.  
ja  nein  Ich habe Strategien, um mit herausfordernden Situationen umzugehen.  
ja  nein  Ich spreche offen über Belastungen mit Freunden oder dem Partner\*in.  
ja  nein  Ich weiß, wie ich meine eigenen Ressourcen auflade.

Auswertung:

Zähle deine „Ja“-Antworten:

- 4–5x Ja: Du bist gut im Gleichgewicht – behalte deine Routinen bei!
- 2–3x Ja: Achtsamkeit stärken – kleine Veränderungen können helfen.
- 0–1x Ja: Höchste Zeit für mehr Selbstfürsorge!



## DREI ERSTE TIPPS FÜR MEHR MENTALE STÄRKE

### MINI-PAUSE EINBAUEN

Schließe für zwei Minuten die Augen, atme tief durch und konzentriere dich auf deine Atmung. Auch ein kurzer Spaziergang kann Wunder wirken.

### KOMMUNIKATION IN BEZIEHUNGEN STÄRKEN

Führt ein wöchentliches „Wie geht's wirklich?“- ein. Ein kurzer Austausch schafft Verbindung und entlastet.

### EIGENE RESSOURCEN REFLEKTIEREN

Schreibe drei Dinge auf, die dir Kraft geben – und plane bewusst Zeit dafür ein.

### Extra-Tipp:

Mentale Gesundheit beginnt mit kleinen Schritten! Möchtest Du mehr Energie & Balance? Entdecke, was Dir guttut.

### Mehr erfahren:

Benita Frei  
Tel: 0162 2163955  
Mail: [benita.frei@befreit-fr.de](mailto:benita.frei@befreit-fr.de)