

## 7 Strategien, die dir helfen können

### 1. Bleibe mit deinen Freunden in Verbindung!

Du kannst sie auch über Computer oder Smartphone erreichen.

### 2. Mach mal Pause und entspanne dich!

Fixe Pausen reduzieren Stress.  
Welche Dinge machen dir Spaß?

### 3. Tu dir und anderen etwas Gutes!

Schenke dir und anderen ein Lächeln.  
Kümmere dich um deine Familie und Freunde.

### 4. Geh mal raus!

Bewegung und Sport im Freien  
sorgen für gute Laune.



### 5. Schau auf deinen Konsum

Oft greift man im Stress zu Süßigkeiten oder Knabbereien, spielt Handy- oder Computerspiele und surft in sozialen Netzwerken. Welche Möglichkeiten hast du noch?

### 6. Frag um Hilfe!

Gemeinsam ist man stärker.

### 7. Bleib gelassen und zuversichtlich!

Auch Corona hat einmal ein Ende.