**Beruhigung von Ängsten**

Das Bewusstsein für psychische Gesundheit ist wichtig. Nehmen Sie sich in diesem Monat einen Moment Zeit, um Anzeichen dafür zu erkennen, dass Ängste, Stress und Sorgen Ihre Lebensqualität beeinträchtigen können. Erkunden Sie auch Bewältigungsstrategien.

|  |
| --- |
| **Im Engagement-Toolkit dieses Monats finden Sie:**  **Ein Arbeitsblatt zur Unterstützung bei der Bewältigung von Ängsten**  **Ein Video und ein Artikel über die beruhigende 4-7-8-Atemtechnik**  **Eine geführte Meditation**  **Trainingstools, um sich selbst und anderen bei Ängsten zu helfen** |

[Toolkit anzeigen](https://optumeap.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwartet:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – Greifen Sie auf aktuelle Inhalte zu, die sich jeden Monat auf ein neues Thema konzentrieren |
|  | **Weitere Ressourcen** – Zugang zu zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools |
|  | Inhaltsbibliothek - Ständiger Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | Unterstützung für alle – Geben Sie die Toolkits an diejenigen weiter, von denen Sie glauben, dass sie die Informationen sinnvoll finden werden |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.” https://optumeap.com/newthismonth/de-DE Zugriff am 3. Nov. 2022