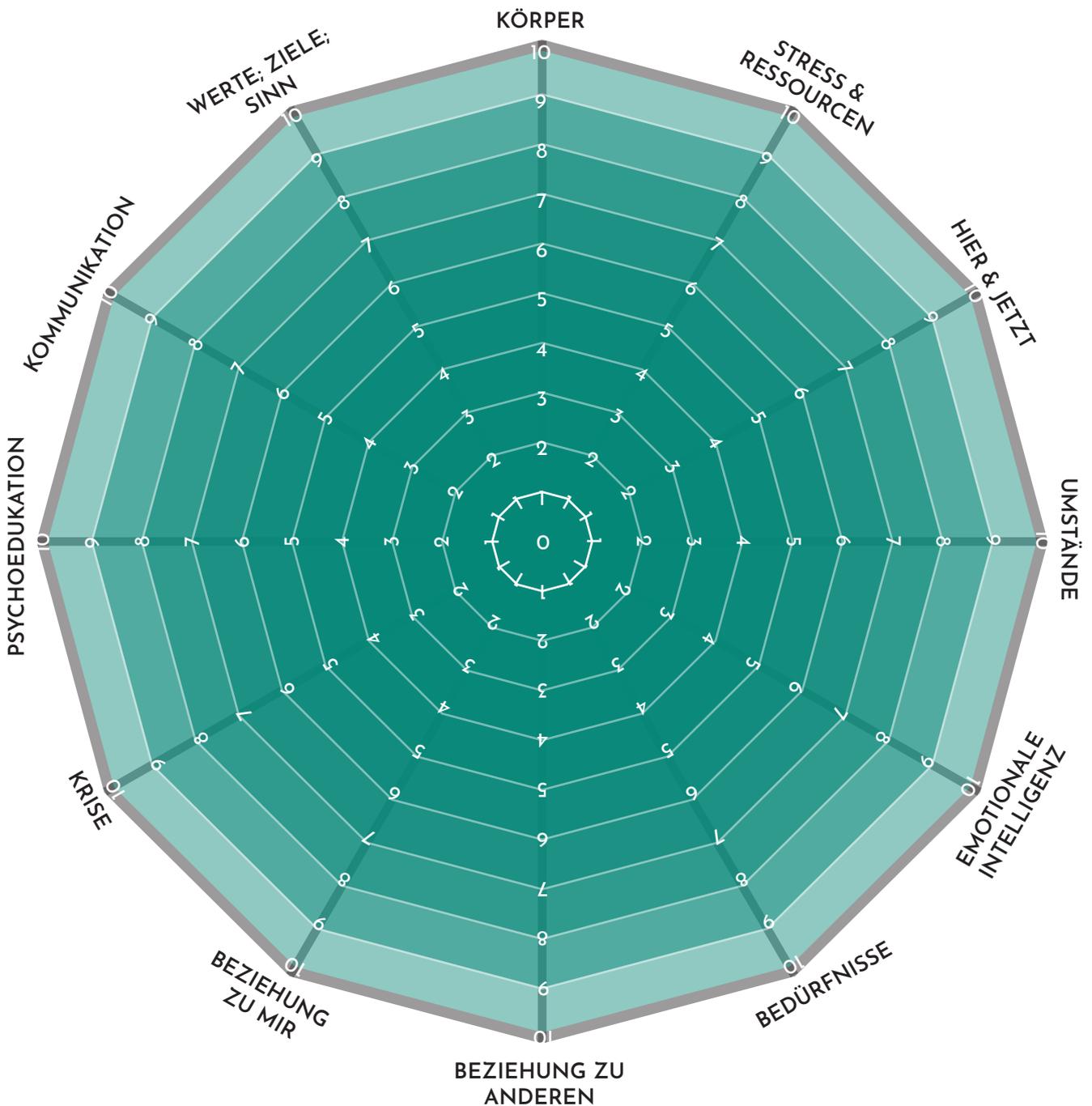


# MENTAL HEALTH MAP

Die Mental Health Map ermöglicht Euch, auf einen Blick zu sehen, wie es um Eure mentale Gesundheit bestellt ist. Oder besser: Sie gibt Euch eine Idee davon, denn etwas so komplexes wie unsere Psyche kann wohl kein Tool, keine DinA4-Seite der Welt vollständig abbilden.

Beantwortet einfach die Fragen auf der nächsten Seite und tragt Eure jeweiligen Modul-Werte in die Abbildung ein. Verbindet Ihr die Linien erhaltet Ihr Euren Status Quo. Wenn Ihr die Map dann in ein paar Wochen wieder ausfüllt, werden Ihr sehen können, wo und welche Veränderungen bereits geschafft sind, in welchen Modul-Bereichen Ihr vielleicht noch etwas mehr Zeit und Geduld braucht und auch, wie sich das Gesamtbild verändert hat.



# MENTAL HEALTH MAP

## MODUL 1: KÖRPER

0 = Ich tue absichtlich Sachen, die schlecht für meine körperliche Gesundheit sind

10 = Ich achte sehr gut darauf, wie ich mit meinem Körper umgehe

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

## MODUL 2: STRESS & RESSOURCEN

0 = Ich habe das Gefühl, mein ganzes Leben ist Stress, ich habe keine Ressourcen

10 = Ich kann gut mit Stress umgehen und bin mir meiner Ressourcen bewusst.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

## MODUL 3: HIER & JETZT

0 = Ich bin selten wirklich bei der Sache und nutze oft Außengeräusche, um meine eigenen Gedanken nicht hören zu müssen

10 = Meistens bin ich im Hier & Jetzt und nehme mir oft genug Zeit für mein Innenleben

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

## MODUL 4: UMSTÄNDE

0 = Meine Umstände sind in allen Bereichen schlecht und ich glaube nicht, dass ich daran etwas ändern kann

10 = Meine Umstände sind gut, und dort wo es noch Verbesserungsbedarf gibt, bin ich mir bewusst und arbeite daran

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

## MODUL 5: EMOTIONALE INTELLIGENZ

0 = Ich habe keine Ahnung, was ich wann fühle und tendiere dazu, meinen Emotionen aus dem Weg zu gehen.

10 = Ich kann sowohl meine eigenen als auch die Emotionen anderer gut benennen und mit ihnen umgehen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

## MODUL 6: BEDÜRFNISSE

0 = Bedürfnisse? Was ist das.

10 = Ich kann meine Bedürfnisse gut benennen und sie auch kommunizieren und nach ihnen handeln.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---



# MENTAL HEALTH MAP

## MODUL 7: BEZIEHUNG ZU ANDEREN

0 = Ich fühle mich oft einsam und/oder finde andere Menschen tendenziell anstrengend.

10 = Ich habe genau den sozialen Kontakt, den ich brauche und fühle mich sicher und kompetent im Umgang mit anderen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## MODUL 8: BEZIEHUNG ZU MIR

0 = Ich finde mich schrecklich, schlimm, blöd, dumm, hässlich, unfähig – und alle anderen negativen Adjektive, die es so gibt.

10 = Ich bin bestimmt nicht perfekt, aber so wie ich bin, bin ich richtig, genug und verdiene es, von mir und anderen gut behandelt zu werden.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## MODUL 9: KRISE

0 = Krise? Kann sein. Ich kann nicht sagen, ob das normal, eine stressige Phase oder eine Krise ist und wüsste auch nicht, was mir helfen kann

10 = Ja, es gibt in meinem Leben Krisen, bei mir und anderen. Ich weiß, was bei der Bewältigung helfen und wie ich andere unterstützen kann.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## MODUL 10: PSYCHOEDUKATION

0 = Ich habe mal von Depressionen gehört, aber sonst kenne ich keine Krankheiten und weiß auch nicht, wer einem dabei hilft.

10 = Mir sind die gängigsten Störungsbilder bekannt und ich weiß, wohin man sich wenden und was helfen kann.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## MODUL 11: KOMMUNIKATION

0 = Niemand versteht mich, ich verstehe niemanden – passt doch?!

10 = Ich nutze Kommunikation gerne und oft, weiß wie wichtig sie ist und was zu „guter“ Kommunikation dazu gehört.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## MODUL 12: WERTE, ZIELE, SINN

0 = Welche Werte ich habe? Keine Ahnung. Was ich erreichen will? Keine Ahnung. Welchen Sinn das alles macht? Keine Ahnung...

10 = Ich kenne meine Werte, habe Ziele und weiß, warum ich jeden Tag aufstehe und überprüfe regelmäßig, ob noch alles stimmig ist.

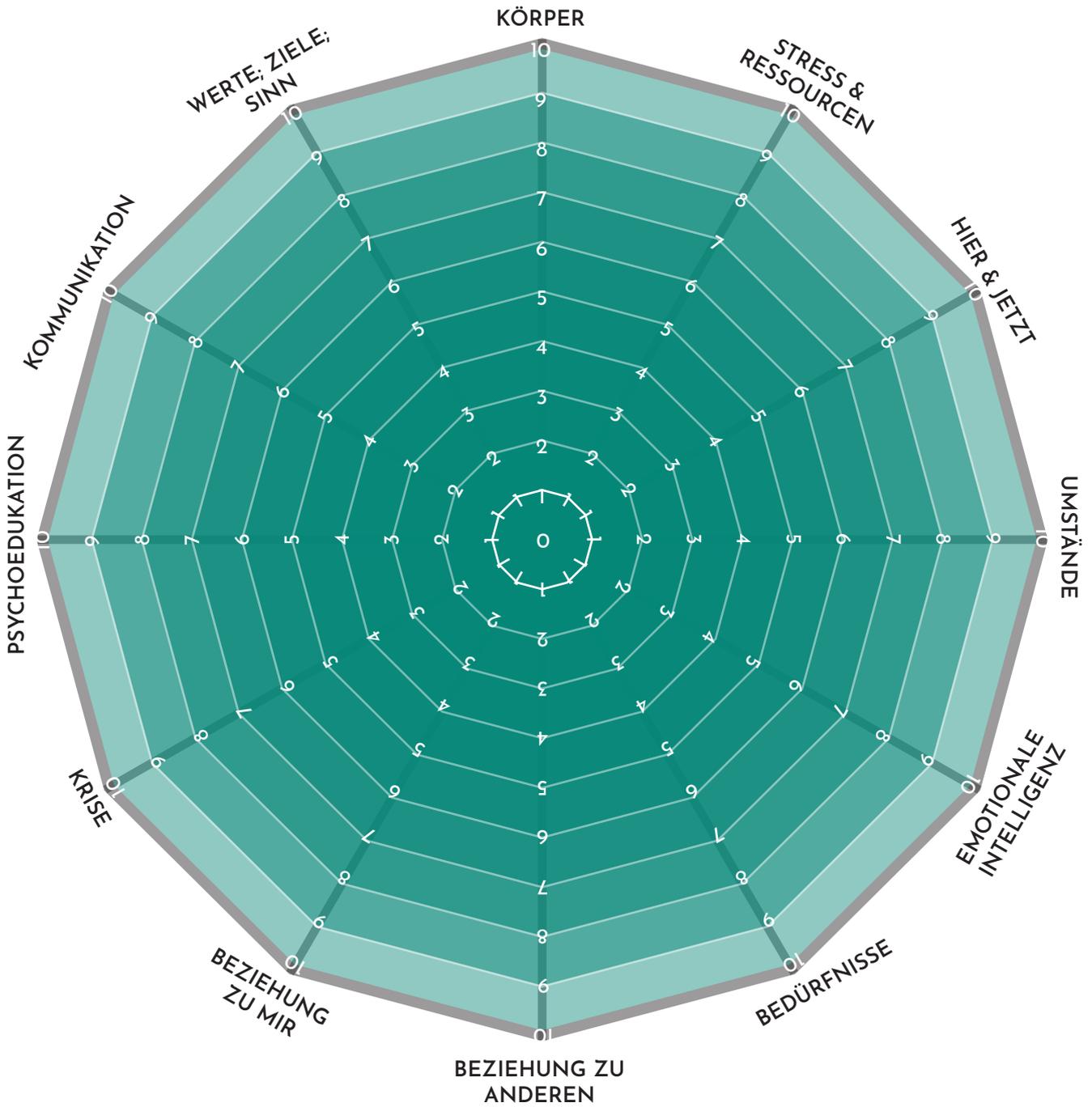
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



# MENTAL HEALTH MAP

Datum

Name



Gesamt  
  
/120

