

WENN ETWAS MAL NICHT KLAPPT

DAS SCHAFFE ICH! ♥

1

TIEF DURCHATMEN

Atme langsam und tief ein und aus. Das hilft dir, ruhiger zu werden.



2

NOCH EINMAL PROBIEREN

Gib nicht auf! Versuche es noch einmal – vielleicht klappt es dann schon besser.



3

UM HILFE BITTEN

Hol dir Hilfe von jemandem, dem du vertraust. Zusammen findet ihr eine Lösung.



4

FEHLER SIND OKAY

Jeder macht Fehler. Aus ihnen lernen wir und werden jeden Tag ein bisschen besser.



5

PAUSE MACHEN

Manchmal hilft es, eine kleine Pause zu machen und den Kopf frei zu bekommen.



6

DEN KÖRPER LOCKERN

Die Arme und Beine kräftig ausschütteln, um die körperliche Spannung und Wut einfach abzuschütteln.



7

ANDEREN ZUSCHAUEN

Schau dir an, wie es andere machen. Das kann dir neue Ideen geben.



8

POSITIVE SÄTZE SAGEN

Ich schaffe das!
Ich bin stark!
Ich gebe mein Bestes!



9

DARÜBER REDEN

Erzähl, was dich ärgert oder beschäftigt. Das tut gut!



10

WIEDER WEITERMACHEN

Nach jedem Stolperstein kommen auch wieder gute Momente. Bleib dran – du schaffst das!



UND VERGISS NICHT:



Du bist nicht allein. Viele fühlen genauso!



Es ist okay, wenn etwas mal schwer ist.



Du bist richtig gut, genau so wie du bist!



Jeder Tag ist eine neue Chance, etwas zu lernen und stolz auf dich zu sein!



DU MACHST DAS TOLL! ♥