

Wenn es mir nicht gut geht, hilft mir ...

Manchmal fühlen wir uns nicht so gut. Vielleicht sind wir traurig, ängstlich, wütend oder einfach nur müde. Aber keine Sorge! Es gibt viele Dinge, die dabei helfen können, sich wieder besser zu fühlen.

Überlege dir auf diesem Blatt, was dir hilft, wenn es dir mal nicht so gut geht.

Vervollständige die Sätze. Male oder schreibe auf:

 Wenn es mir nicht gut geht, ...

... hilft es mir, das zu tun:

... kann ich mit dieser Person reden:

... bekomme ich Mut/Kraft, wenn ich an Folgendes denke: