



Wenn du unsicher oder  
aufgereggt bist: Stell dich  
breitbeinig hin und streck  
beide Arme in die Luft  
und sag laut:

„ICH SCHAFFE DAS,  
ICH SCHAFFE DAS,  
ICH SCHAFFE DAS!“

Klingt ein bisschen lustig,  
aber es funktioniert!







Unsicherheit wird  
weniger, wenn man von  
ihr erzählt. Rede mit  
jemandem, dem du  
vertraust und der gut  
zuhören kann.





# SING DEIN LIEBLINGSLIED!

Ob du es glaubst  
oder nicht, aber  
singen beruhigt.





Du hast

# GUTE IDEEN!





Hast du ein  
**HAUSTIER**  
oder ein  
**KUSCHELTIER?**



Falls ja, geh hin und  
**STREICHLE** es.

Das fühlt sich **GUT**  
an, oder?





DU KANNST DAS!