



Wenn du unsicher oder
aufgeregt 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
STREICHE es.

Das fühlt sich **GUT**
an, oder?





The background is a solid blue color with numerous pink daisy-like flowers scattered across it. Each flower has eight petals and a yellow center. A white rounded rectangle is centered on the page, containing the text.

DU KANNST DAS!