

Name:

So mach ich mich stark - wie Wanda



Was hilft mir, wenn ich mich nicht gut fühle?

Wanda stellt sich vor, sie ist ein Riese – dann hat sie keine Angst mehr.
Sie denkt an warmes Wasser – dann friert sie nicht mehr.
Du kannst das auch!

- ① Gab es bei dir schon mal eine Situation, in der du dich unwohl, unsicher oder klein gefühlt hast? Schreibe auf:

• Das war die Situation: _____

• So habe ich mich gefühlt: _____

Jetzt denke ich mir selbst etwas aus: Welches Tier könnte helfen?

Was kannst du dir vorstellen, wenn du dich nicht gut fühlst? Welches Tier hilft dir? Was ist dein Zaubergedanke?

- ② Wähle ein Tier, das zu deiner Stärke passt.

Kreuze an oder schreibe ein anderes auf.

☐ Adler - sieht alles von oben, ist konzentriert (ihm entgeht nichts)

☐ Schildkröte - ruhig, geschützt, hat Ausdauer.

☐ Löwe - stark und mutig.

☐ Känguru - flink und sportlich.

☐ Katze - entspannt, leise und geschickt.

☐ Delfin - fröhlich, verspielt und klug.

☐ Elefant - stark, ruhig, klug, hält viel aus.

☐ Anderes Tier: _____

- ③ Wenn ich traurig/wütend/ängstlich bin, stelle ich mir vor:

• Ich bin ein _____, weil _____

• *Beispiel: Ich bin ein Adler, weil ich alles überblicken kann, stark bin und frei. Ich kann schnell wegfliegen - mich kriegt niemand so leicht.*

- ④ So sieht mein Tier oder mein „Zaubergedanke“ aus:

Religion