

Notfallkoffer

In Deinen Notfallkoffer gehören all die Dinge hinein, die Dir guttun können, wenn es mal nicht so gut läuft. Schreibe Deine Ideen in die Kästchen!

Schöne Gedanken können Mut machen

Überlege, mit welchen schönen Gedanken oder Erinnerungen Du Dich ablenken kannst:

In Bewegung bleiben, sich entspannen

Überlege, welchen sportlichen Aktivitäten Du nachgehen kannst oder was Dir helfen kann zu entspannen:

Kreatives tun, Neues lernen

Überlege, welchem Hobby Du nachgehen kannst, um Dich abzulenken. Vielleicht möchtest Du auch etwas Neues ausprobieren:

Darüber reden

Überlege, mit wem du gut reden kannst:

In Kontakt bleiben, Freund*innen treffen

Überlege, mit welchen Menschen Du gerne zusammen bist:

Um Hilfe fragen

Überlege, wen Du um Hilfe fragen kannst und wem Du vertraust: