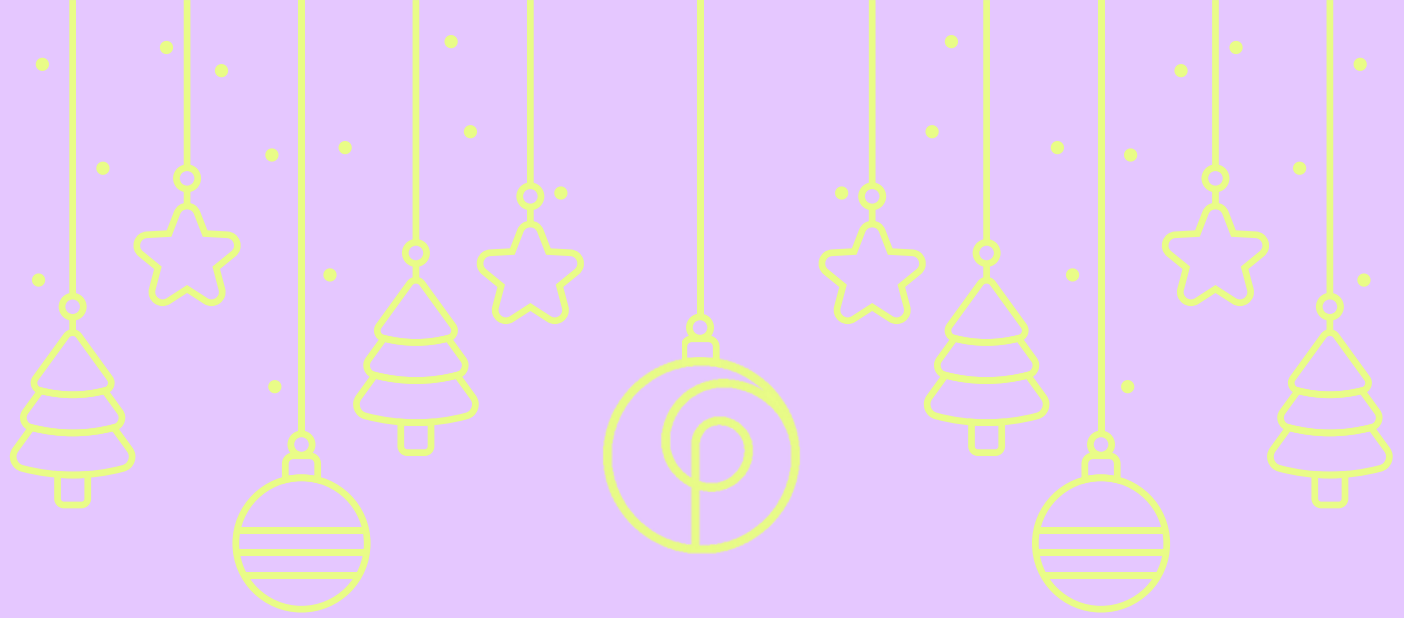


1. Dezember

**Nenne
drei Dinge,
die du
an dir
magst.**

(Sie dürfen ganz
klein sein – z. B. dein
Lachen oder dass du
gern hilfst.)



2. Dezember

**Male oder schreibe,
was dich gerade
froh macht.**



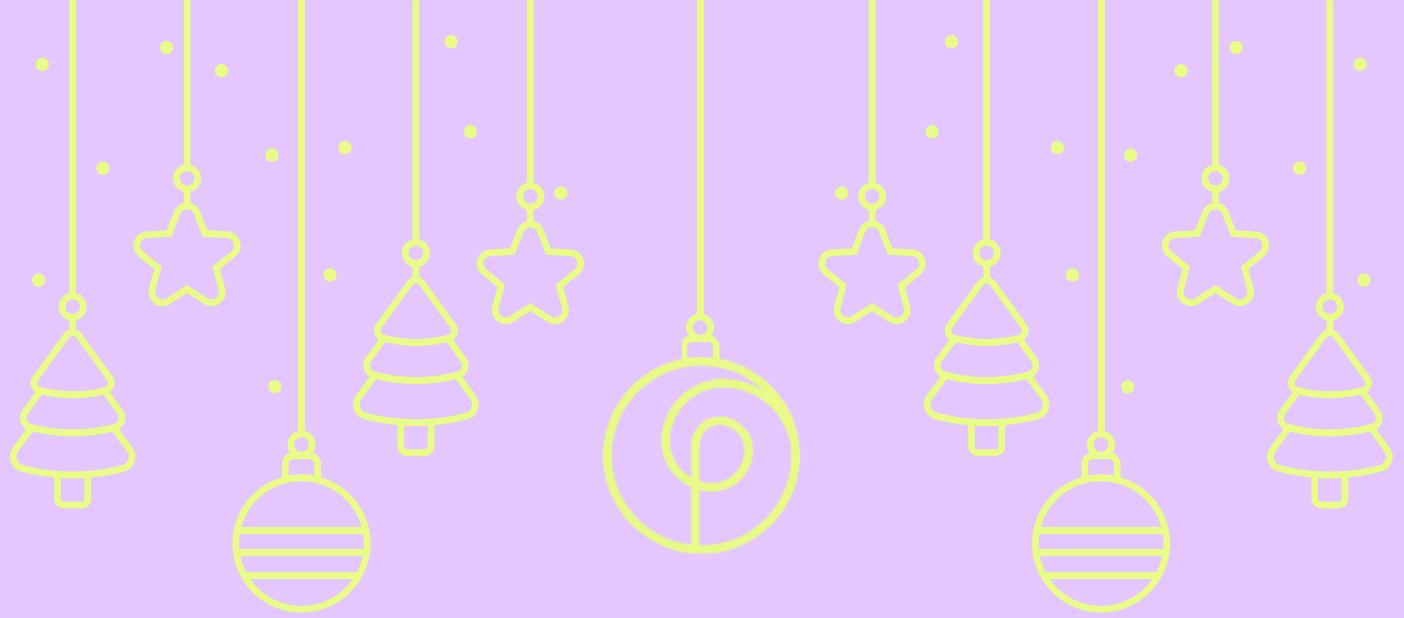


3. Dezember

**Sag heute jemandem
etwas Nettes.**

(Beobachte, wie sich das anfühlt.)



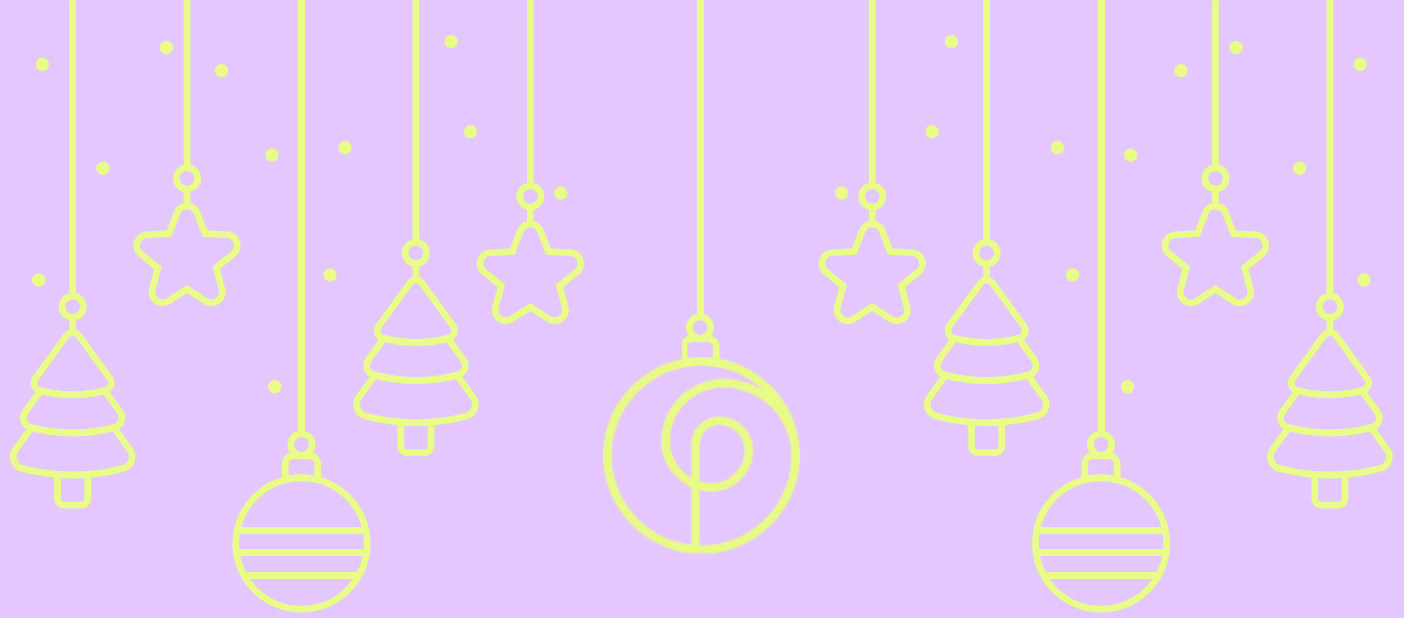


4. Dezember



**Denke an eine Sache,
die du schon
geschafft hast.**

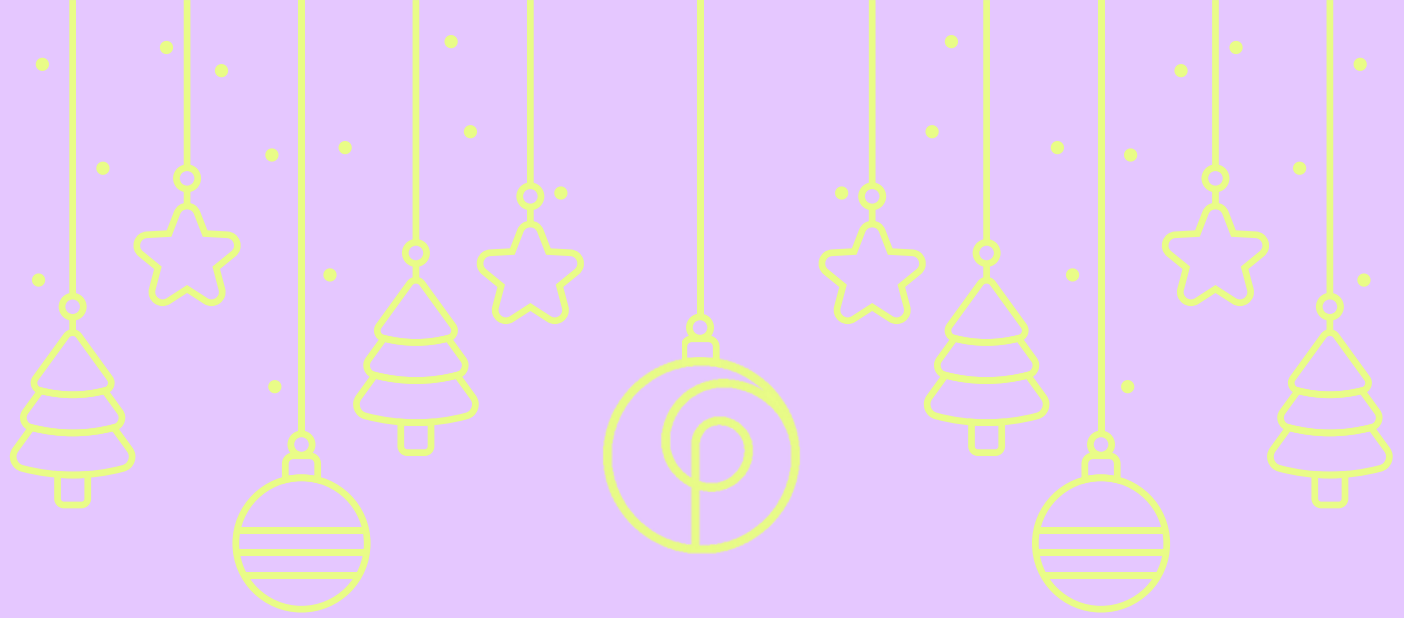
(Wie hast du das damals geschafft?)



5. Dezember

**Sag dir
selbst
etwas
Nettes – laut
oder leise.**

(z.B. „Ich bin
freundlich“ oder „Ich
gebe mein Bestes.“)



6. Dezember

**Schau auf deine
Hände.**

(Überleg, was du heute schon alles
tolles mit ihnen gemacht hast.)

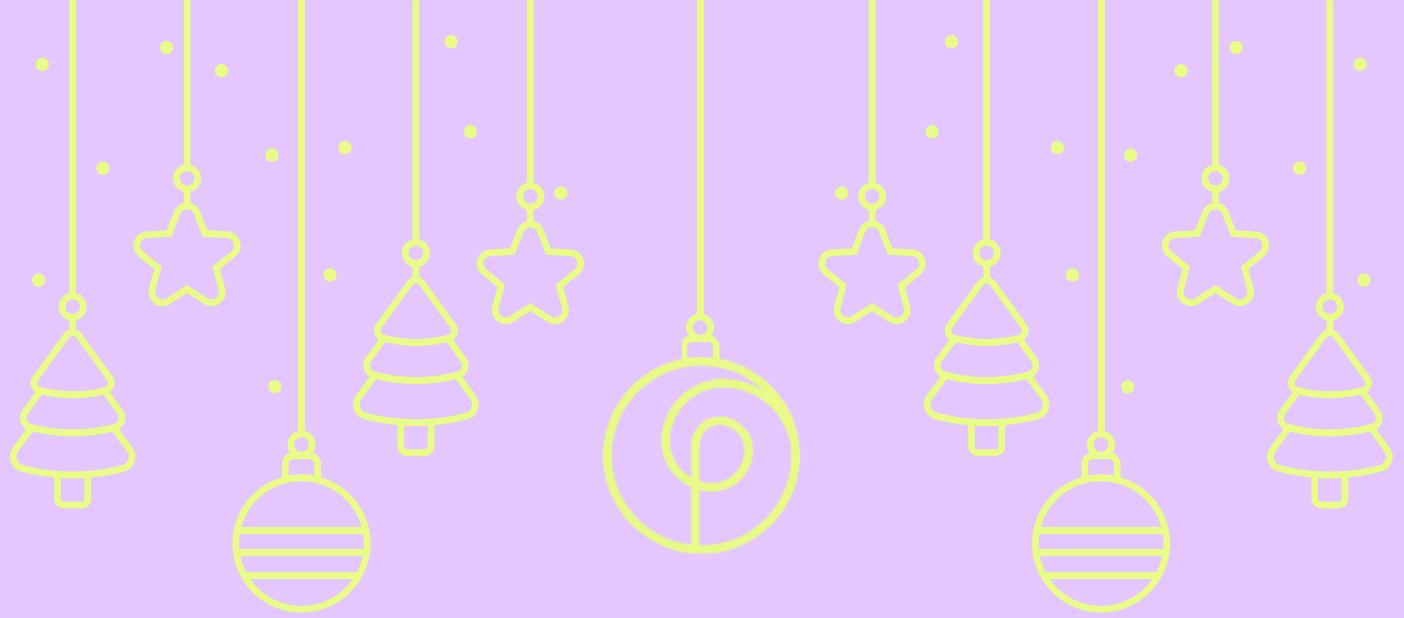




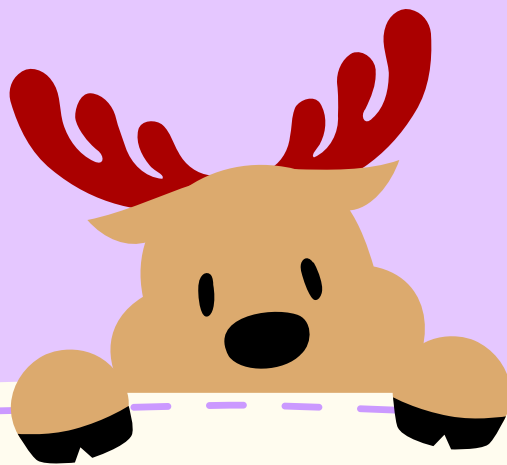
7. Dezember

Schreibe oder sage:
„Ich bin wichtig, weil
“
...

(und beende den Satz.)

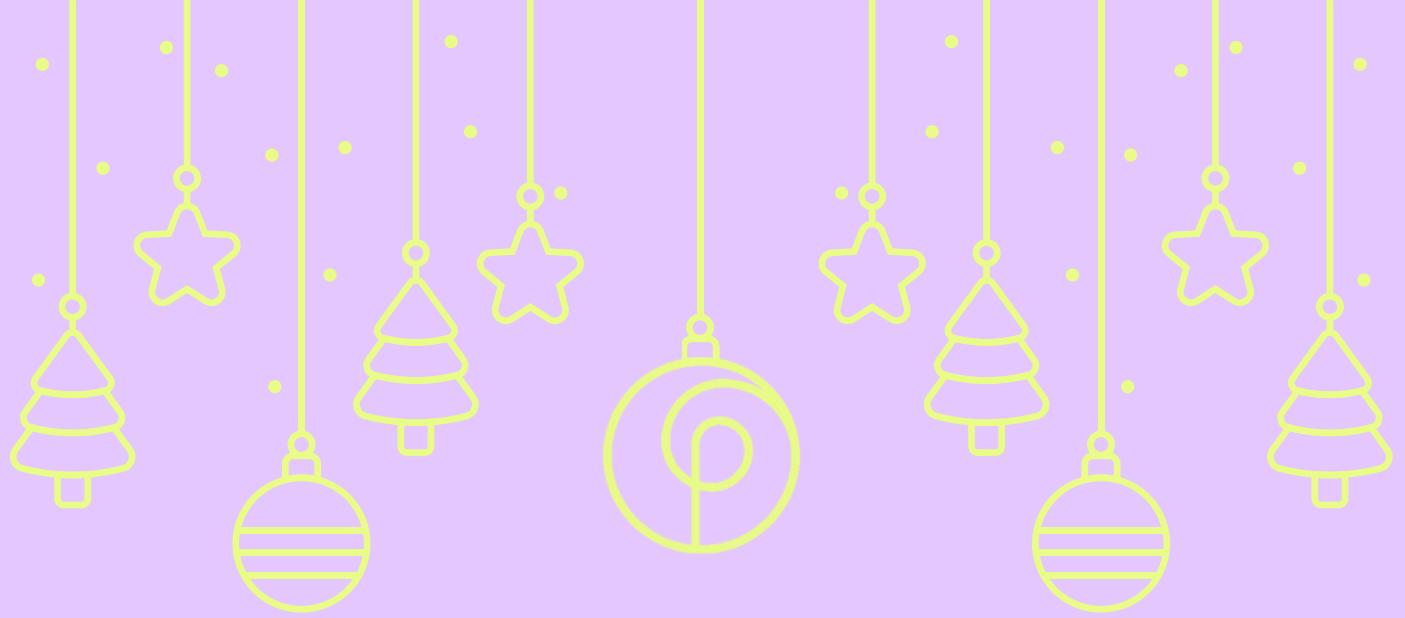


8. Dezember



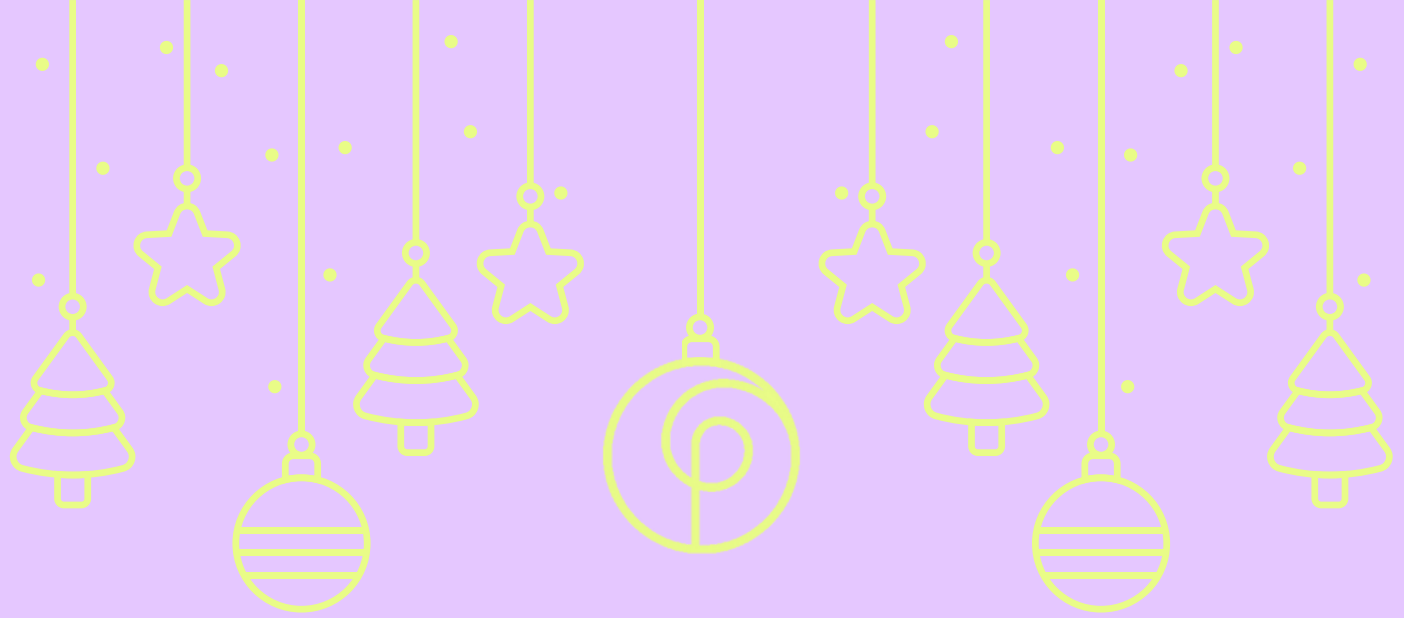
**Erinnere dich an
jemanden, der dich
mag.**

(Wie fühlt sich das im Bauch an?)



9. Dezember

**Nenne
drei Dinge,
die heute
schon gut
gelaufen
sind.**



10. Dezember

**Atme dreimal
tief ein und aus.**

(Spüre, wie ruhig dein Körper
werden kann.)

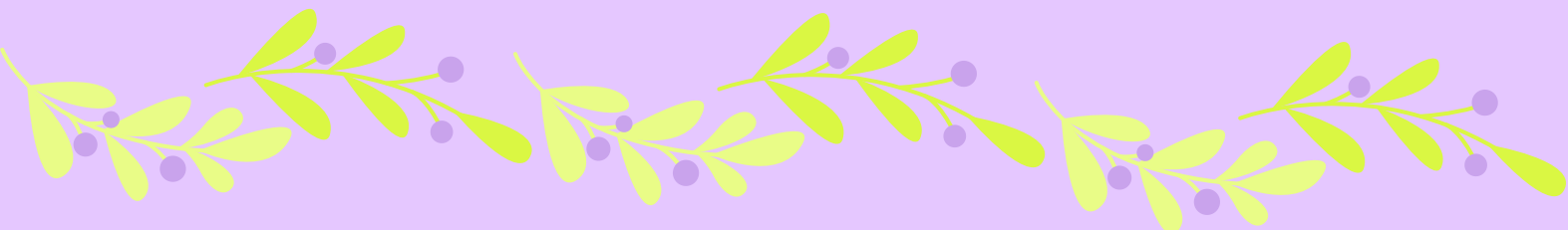


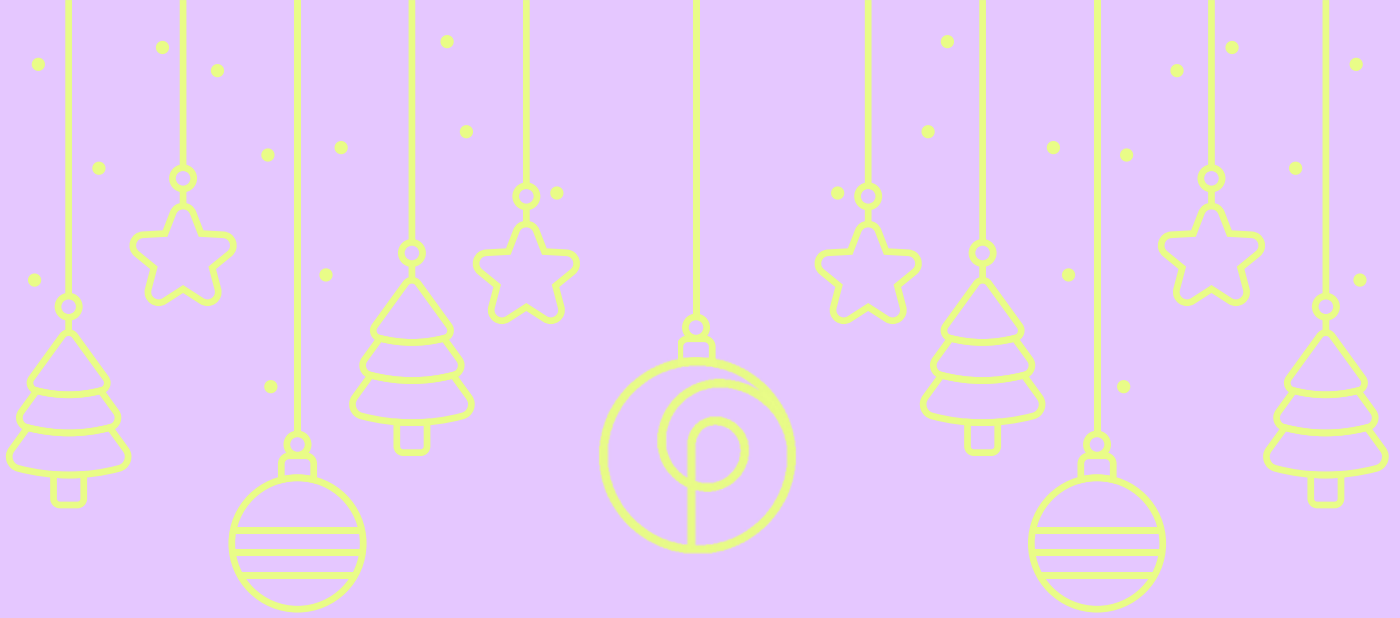


11. Dezember

**Zeichne etwas, das
dir Kraft gibt.**

(Das kann ein Ort, Tier, Mensch
oder Symbol sein.)



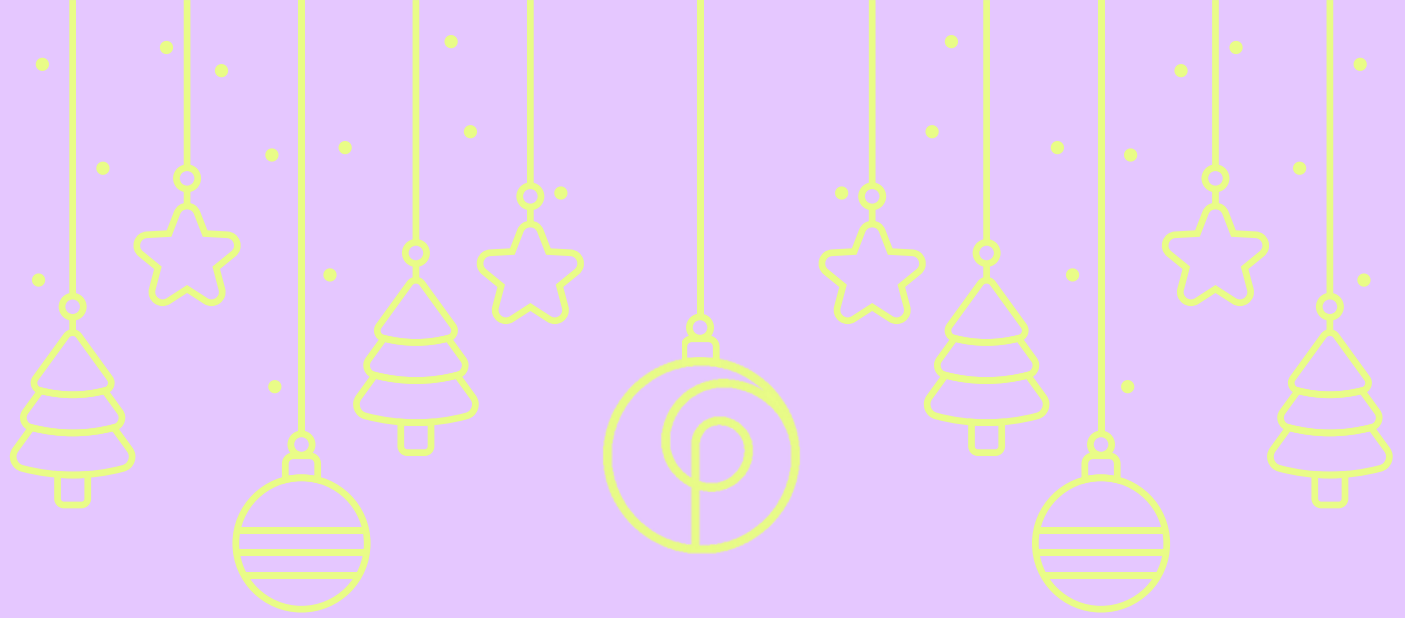


12. Dezember



**Überlege: Wann
warst du zuletzt
mutig?**

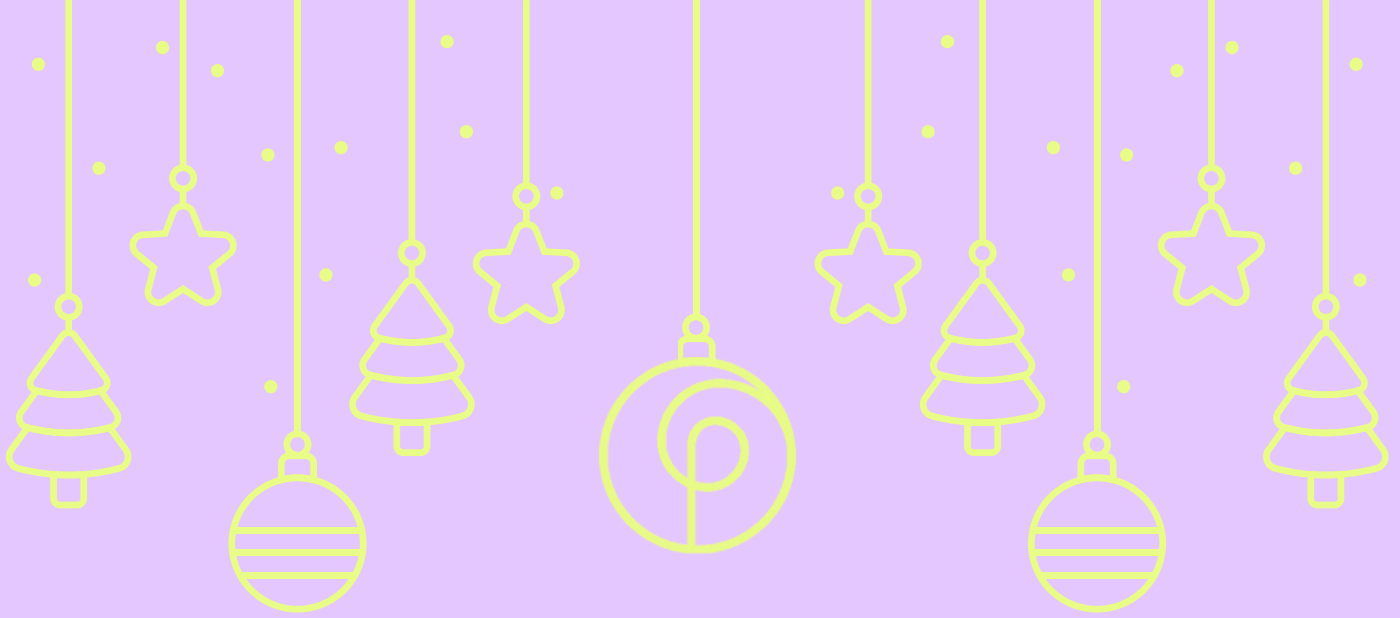
(Wie hast du dich danach gefühlt?)



13. Dezember

**Räume heute
einen kleinen
Ort für dich
auf – z. B. dein
Mäppchen
oder deinen
Tisch.**

(Manchmal wird es auch
im Kopf ordentlicher, wenn
es um dich herum ruhiger
wird.)



14. Dezember

**Schreibe drei Dinge
auf, für die du
dankbar bist.**

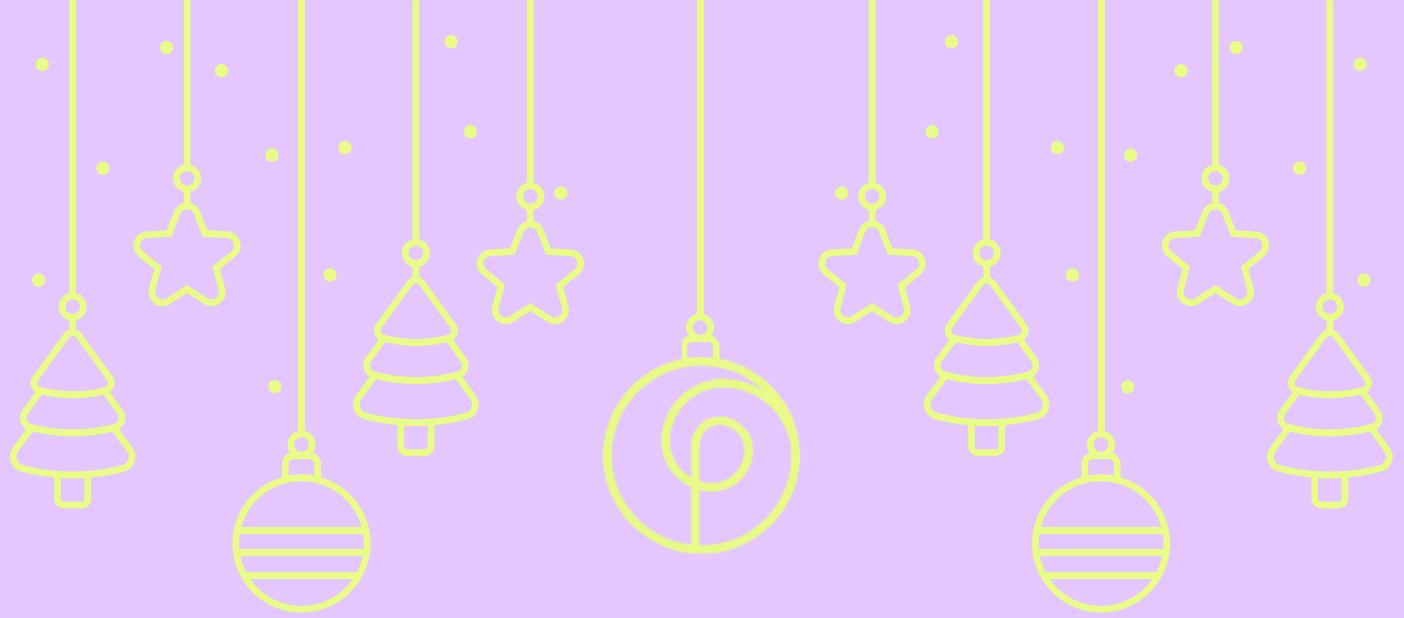




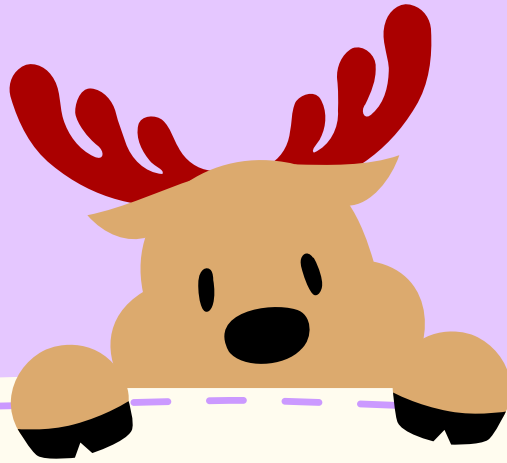
15. Dezember

**Sag dir selbst: „Ich
darf Fehler machen.“**

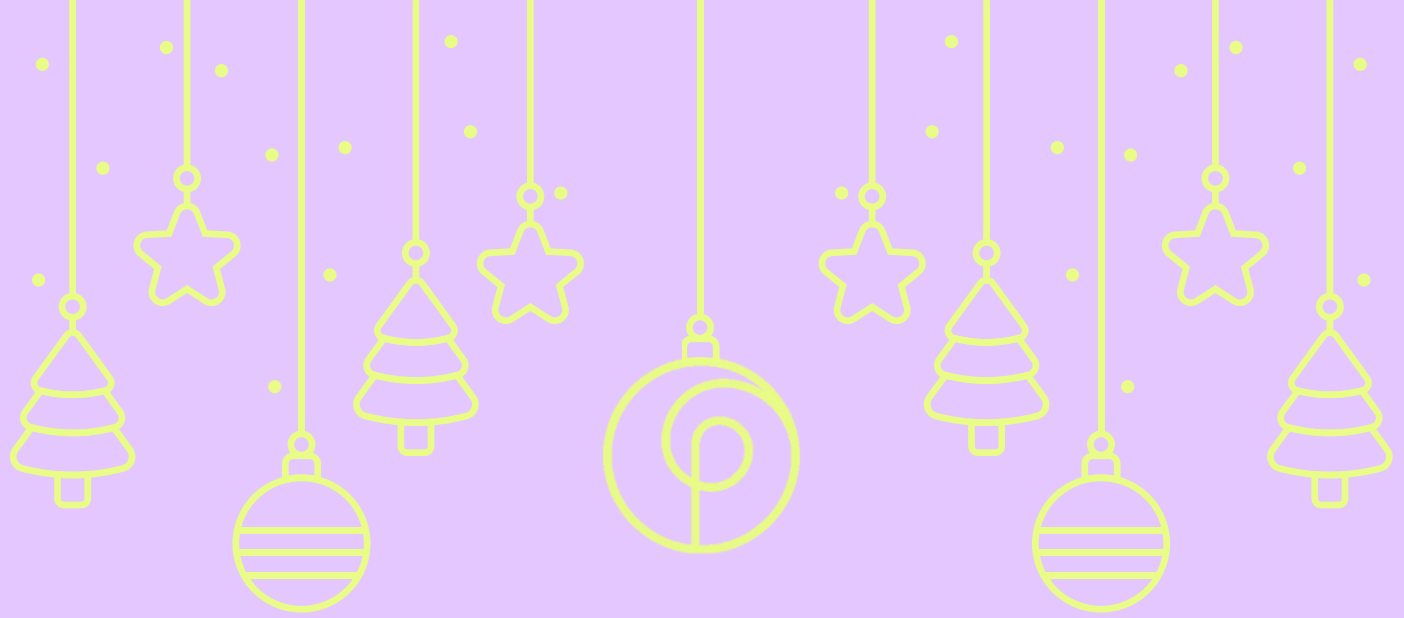
(Atme tief ein, wenn du das sagst.)



16. Dezember

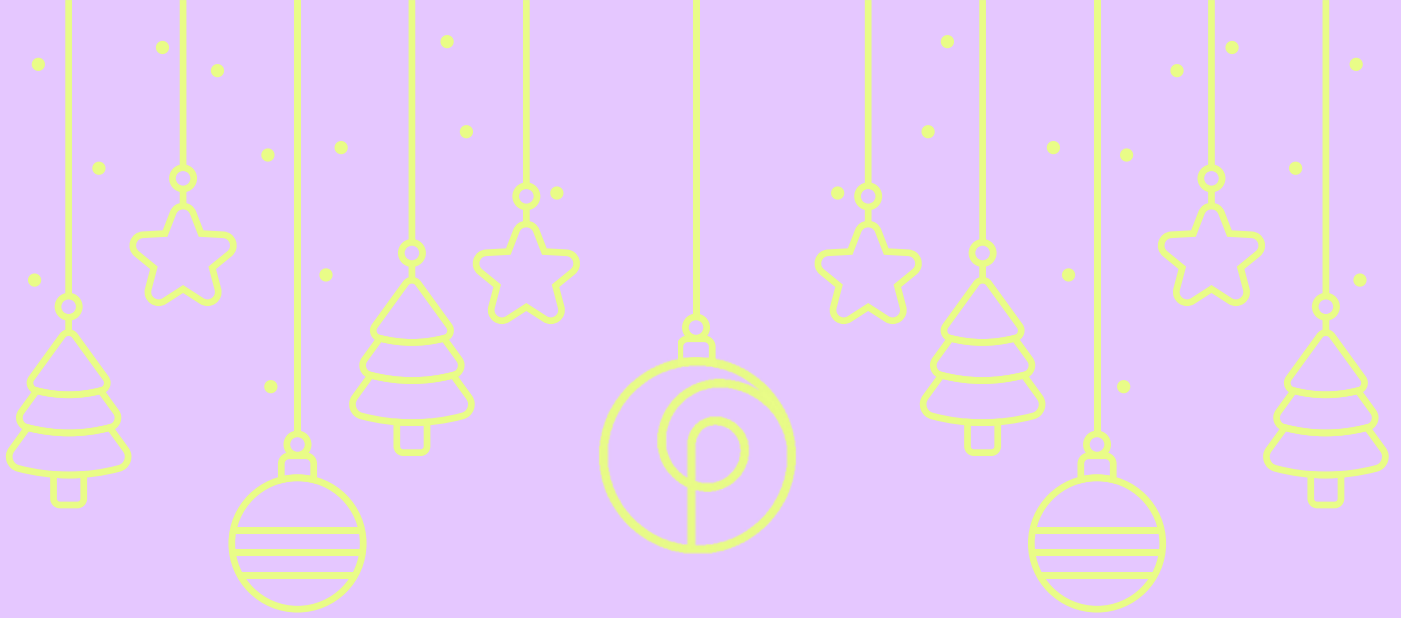


**Überlege: Was kannst
du gut, das anderen
hilft?**



17. Dezember

**Denk an
etwas,
das dich
lächeln
lässt –
bleib kurz
bei diesem
Gefühl.**



18. Dezember

**Schließe kurz die
Augen.**

(Welches Geräusch kannst du hören,
das dir gefällt?)

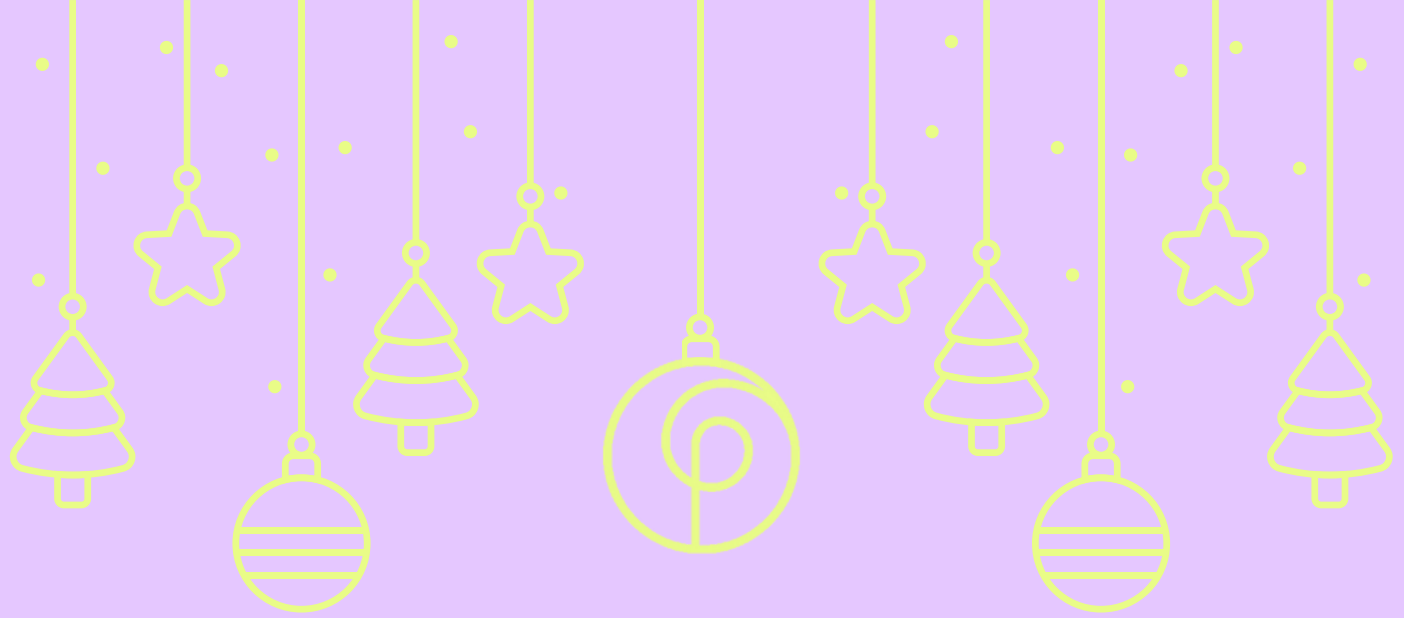




19. Dezember

**Male ein Herz und
schreibe hinein, was
dich stark macht.**



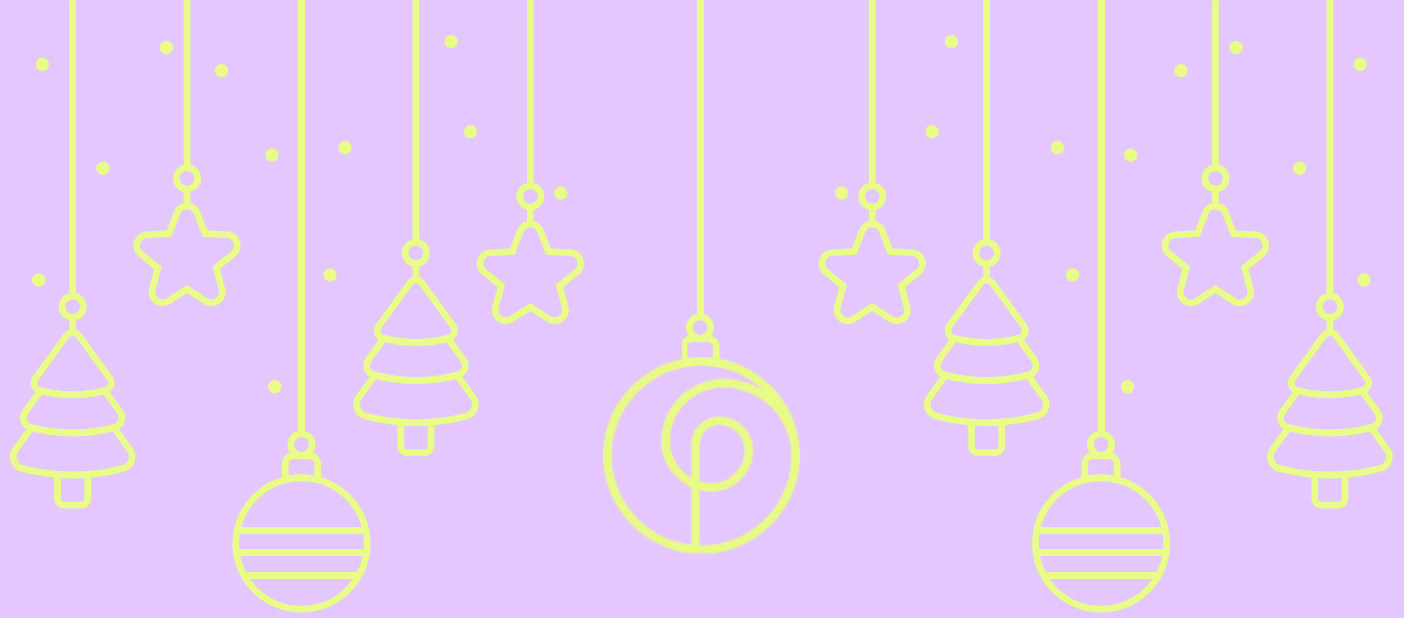


20. Dezember



**Finde etwas in der Natur
(z. B. draußen im
Schulhof), das du schön
findest.**

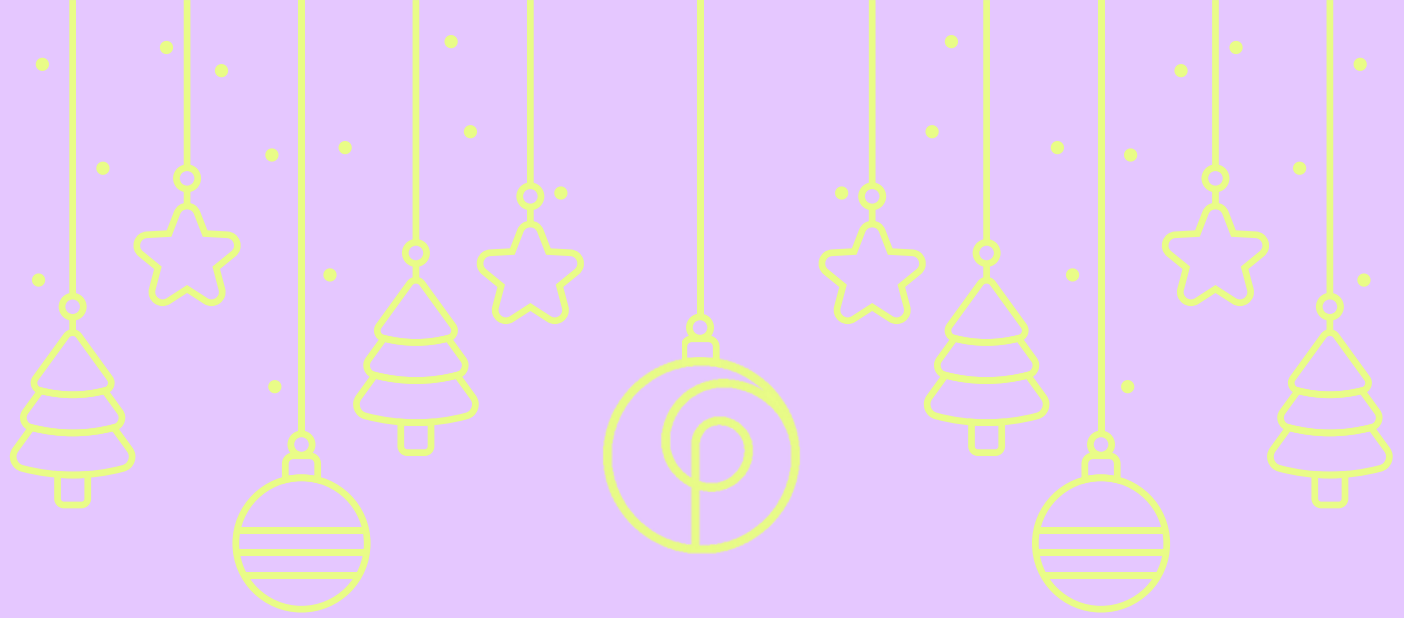
(Schau es dir genau an.)



21. Dezember

**Sag zu dir
selbst:
„Ich bin
genug.“**

(Wie fühlt sich das
an?)



22. Dezember

**Überlege: Was war
dein
Lieblingsmoment in
dieser Woche?**



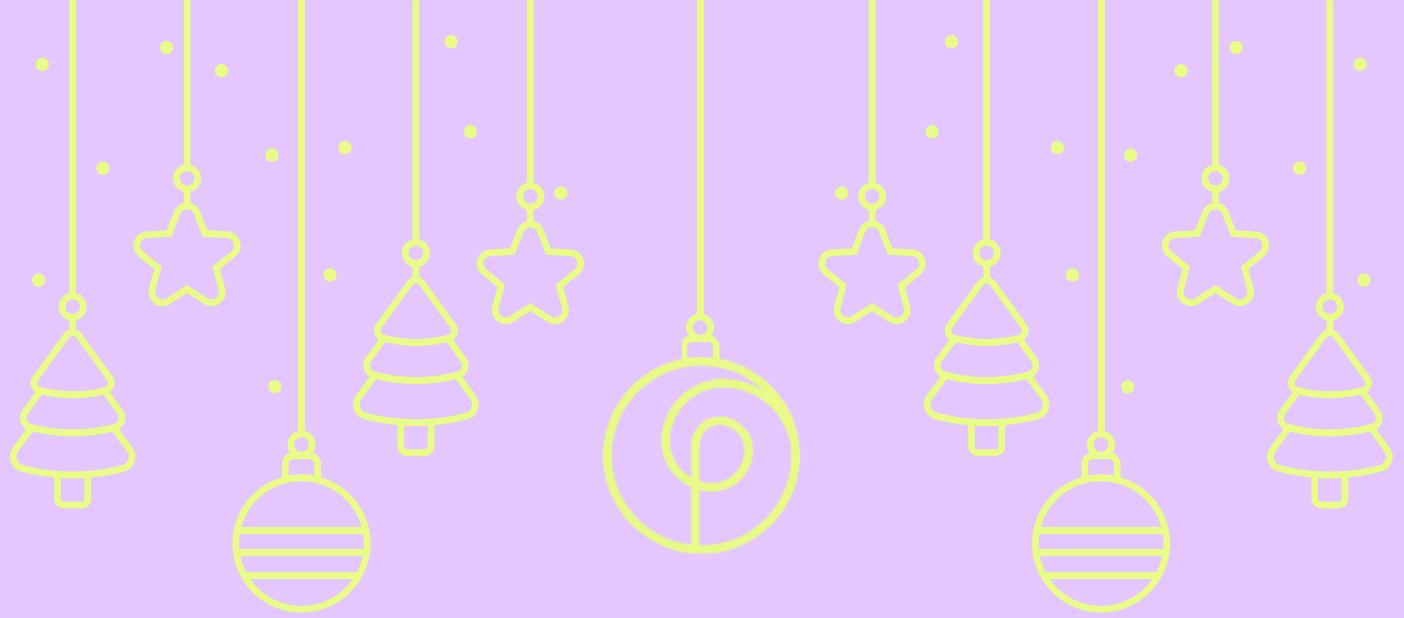


23. Dezember

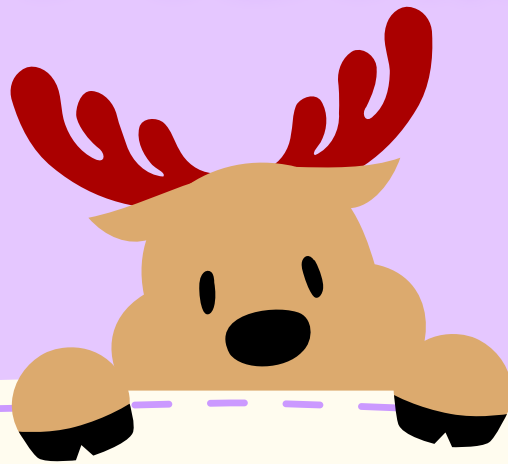
**Tu heute etwas
Freundliches für dich
selbst.**

(Z. B. Pause machen, Lieblingslied
hören, in Ruhe malen.)





24. Dezember



**Denke an alle
schönen Dinge dieses
Jahres.**

(Welches davon möchtest du mit ins
neue Jahr nehmen?)