



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

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



2. Sag heute jemandem etwas Nettes.

(Beobachte, wie sich das anfühlt.)



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



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

(Wie hast du das damals geschafft?)



5. Atme dreimal tief ein und aus.
(Spüre, wie ruhig dein Körper werden kann.)



6. Schau auf deine Hände.
(Überleg, was du heute schon alles tolles mit ihnen gemacht hast.)



7. Schreibe oder sage: „Ich bin wichtig, weil ...“
(und beende den Satz.)



8. Erinner dich an jemanden, der dich mag.
(Wie fühlt sich das im Bauch an?)



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



10. Sag dir selbst etwas Nettes – laut oder leise.
(z.B. „Ich bin freundlich“ oder „Ich gebe mein Bestes.“)



11. Zeichne etwas, das dir Kraft gibt.
(Das kann ein Ort, Tier, Mensch oder Symbol sein.)



12. Überlege: Wann warst du zuletzt mutig?
(Wie hast du dich danach gefühlt?)



13. 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. Sag dir selbst: „Ich darf Fehler machen.“
(Atme tief ein, wenn du das sagst.)



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



16. Schließe kurz die Augen.
(Welches Geräusch kannst du hören, das dir gefällt?)



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



18. Überlege: Was kannst du gut, das anderen hilft?



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



20. Finde etwas in der Natur (z. B. draußen im Schulhof), das du schön findest.
(Schau es dir genau an.)



21. Sag zu dir selbst:
„Ich bin genug.“
(Wie fühlt sich das an?)



22. Überlege: Was war dein Lieblingsmoment in dieser Woche?



23. Tu heute etwas Freundliches für dich selbst.
(Z. B. Pause machen, Lieblingslied hören, in Ruhe malen.)



24. Denke an alle schönen Dinge dieses Jahres.
(Welches davon möchtest du mit ins neue Jahr nehmen?)