

Gib der Angst ein Gesicht

Manchmal ist es hilfreich genau hinzusehen wovor du Angst hast. Falls du mal unter deinem Boot bist und es dunkel ist, kann dir ein leuchtender Aufkleber am Boden neben dem Knarrblock Mut machen. Oder ein lustiges Gesicht auf einem Tapestreifen.
*Wie sieht deine Angst aus (Farbe, Form etc.)?
Wie könnte sie heißen?*

Umgang mit
Gefühlen. Es gibt
Beschützergefühle
(Wut, Angst,
Ekel, Traurigkeit) und
Starkmacher-
Gefühle (Mut,
Freude, Neugier), alle
sind wichtig und gut!

