

Ein Handbuch gegen Stress und Sorgen

DU SCHAFFST DAS!



*Große
Themen
für kleine
Menschen*

Jess Sanders mit Illustrationen von Irina Avgustinovich

Zuckersüß
VERLAG



Vielleicht hast du Angst davor, morgen früh durch das Schultor zu gehen.



Vielleicht fragst du dich, ob du wirklich in den hohen Wellen am Strand schwimmen kannst.



Vielleicht willst du einem Sportteam beitreten und zerbrichst dir den Kopf darüber, wie es sein wird.

Atme tief **ein**, während du bis drei zählst. Atme wieder **aus** und zähle weiter bis sechs.
Das ist eine gute Methode, um deinem Körper zu zeigen, dass du in Sicherheit bist.

Verbinde dich mit der Natur, indem du an die frische Luft gehst
oder dich vor eine Zimmerpflanze setzt. Konzentriere dich auf ein Blatt,
einen Käfer oder einen Grashalm. Was fällt dir auf?

Bewege dich so, wie es sich für dich richtig anfühlt.
Laufe, tanze, schlage einen Purzelbaum oder dehne dich behutsam.



Umarme ein Haustier oder eine Person,
die du liebst und der du vertraust.
Umarmungen haben eine magische Wirkung
und können dich sofort beruhigen.



Zeichne oder bastle etwas – deine Hände zu beschäftigen,
ist eine gute Möglichkeit, um deinen Körper und Geist zu entspannen.

Es spielt keine Rolle, was genau du tust,
solange du deinem Körper **zeigst**, dass du in Sicherheit bist.

Hast du das Gefühl, deine Sorgen sind zu groß, um sie ohne Hilfe zu bewältigen?
Dann solltest du mit einem erwachsenen Menschen,
dem du vertraust, in Ruhe darüber sprechen.

Du kannst dir Sorgen machen
und dennoch mutig sein.
Mutig zu sein, bedeutet nämlich
genau das: sich Sorgen zu machen
und sich der Herausforderung trotzdem zu stellen.
Jeder Mensch kann mutig sein,
auch du.

