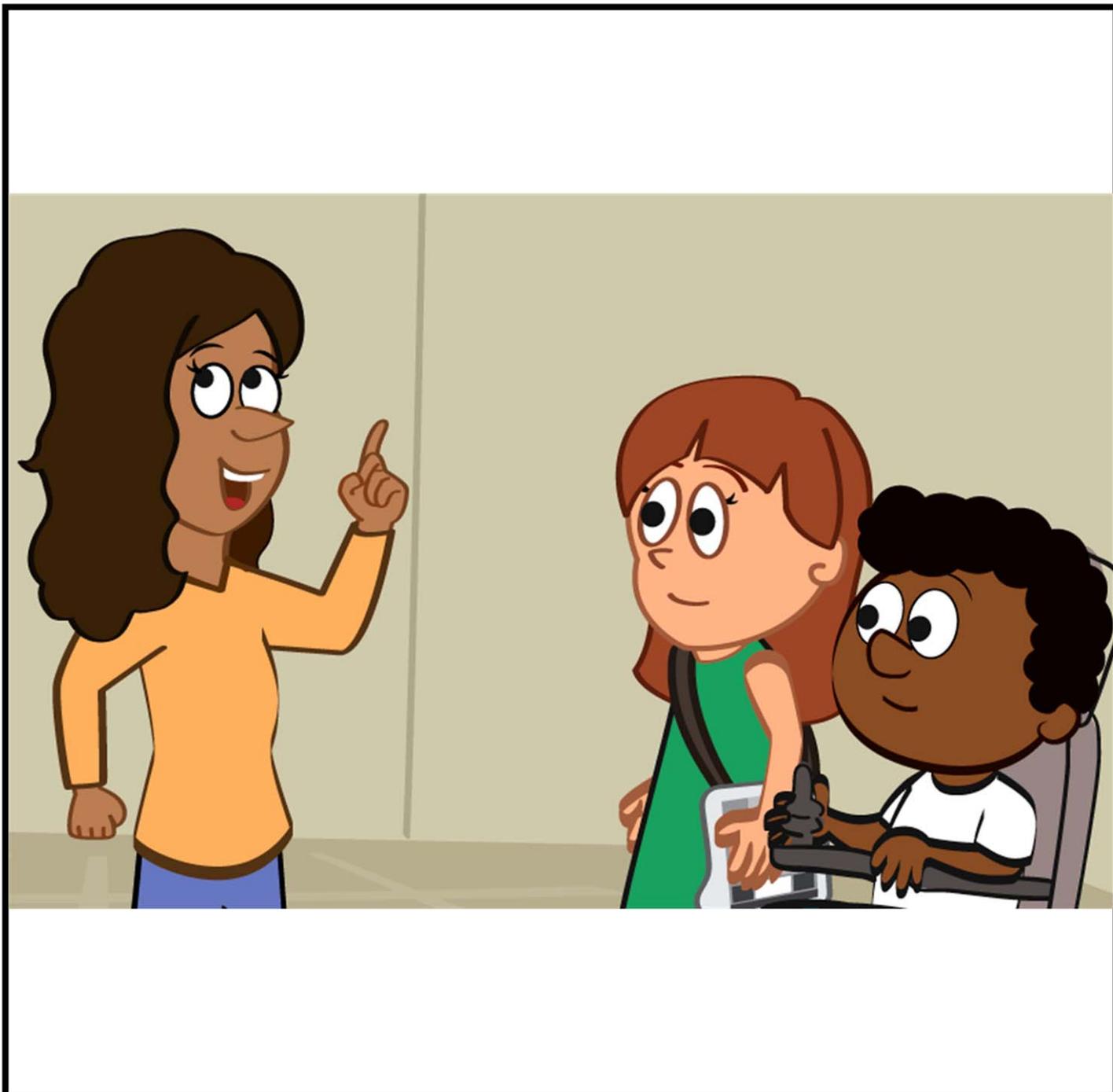




Der Werkzeugkasten in dir



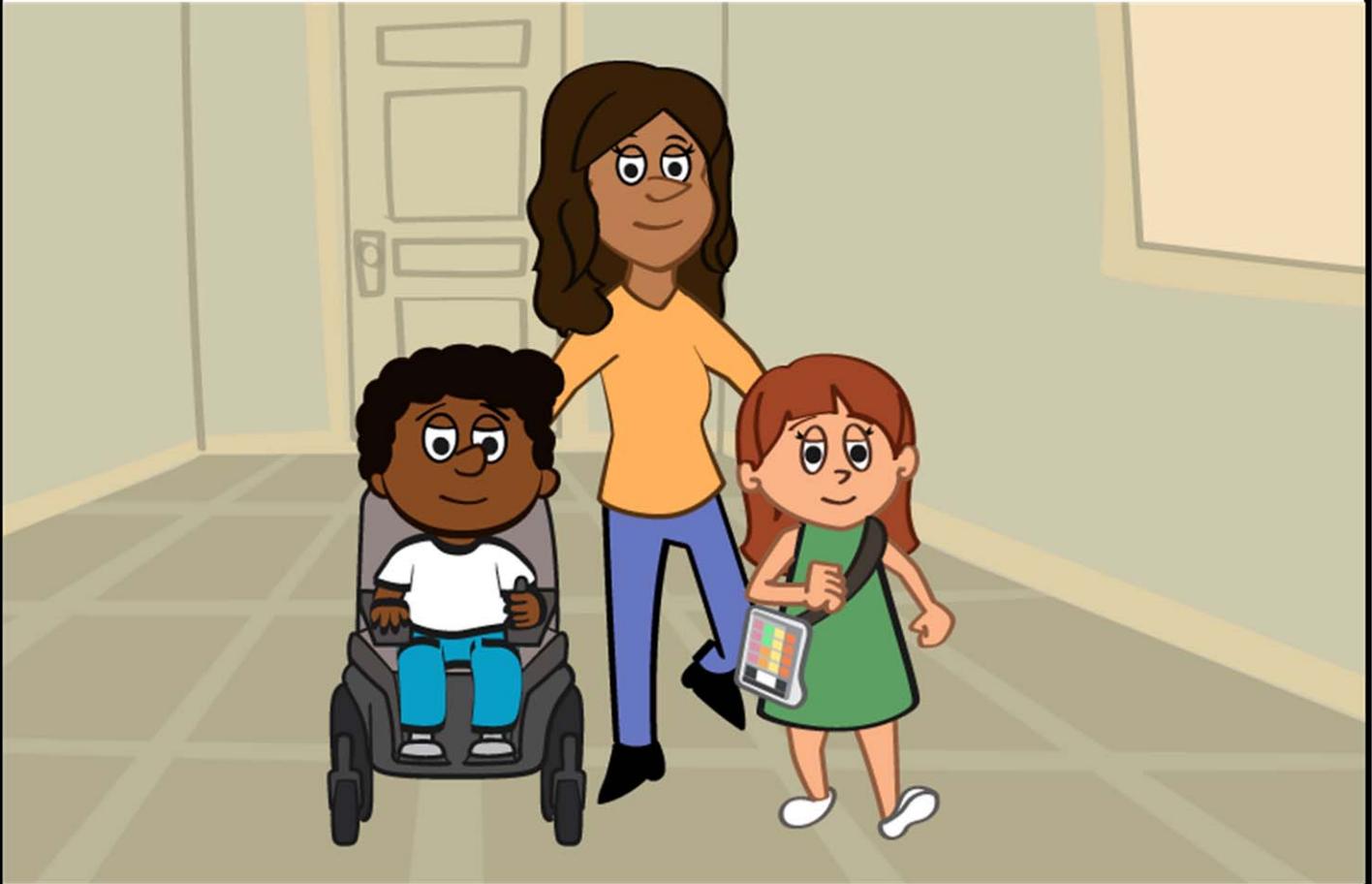
Manchmal passieren angsteinflößende Dinge.



Weißt du, was du machen kannst, wenn etwas Angsteinflößendes passiert?



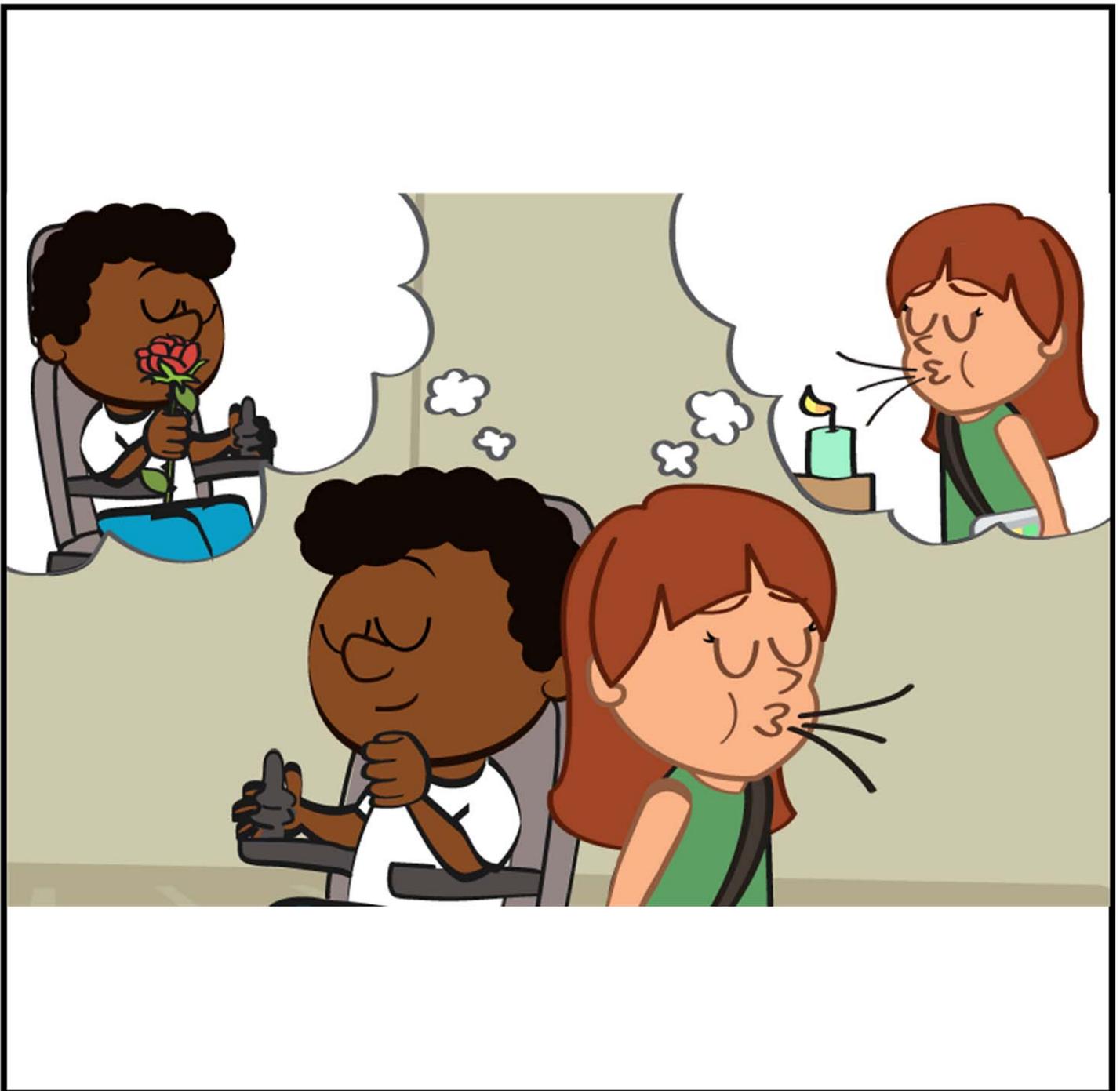
Du kannst deinen inneren Werkzeugkasten nutzen.



Das erste Werkzeug in deinem  
Werkzeugkasten ist ruhig zu bleiben.



Du kannst das machen, indem du tief einatmest.



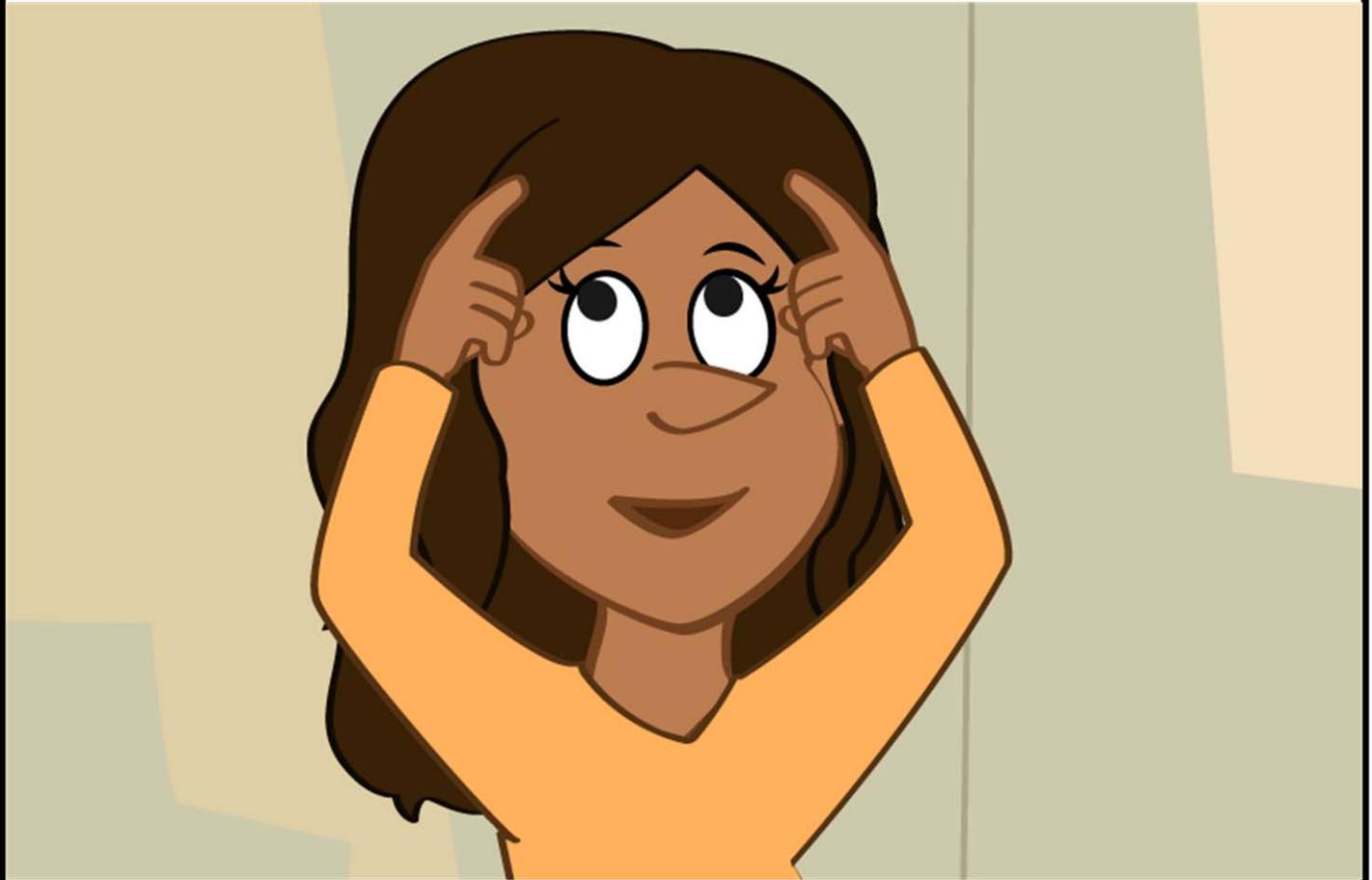
Probiere es aus! Stell dir vor, an einer Rose zu riechen und dann eine Kerze auszublasen.



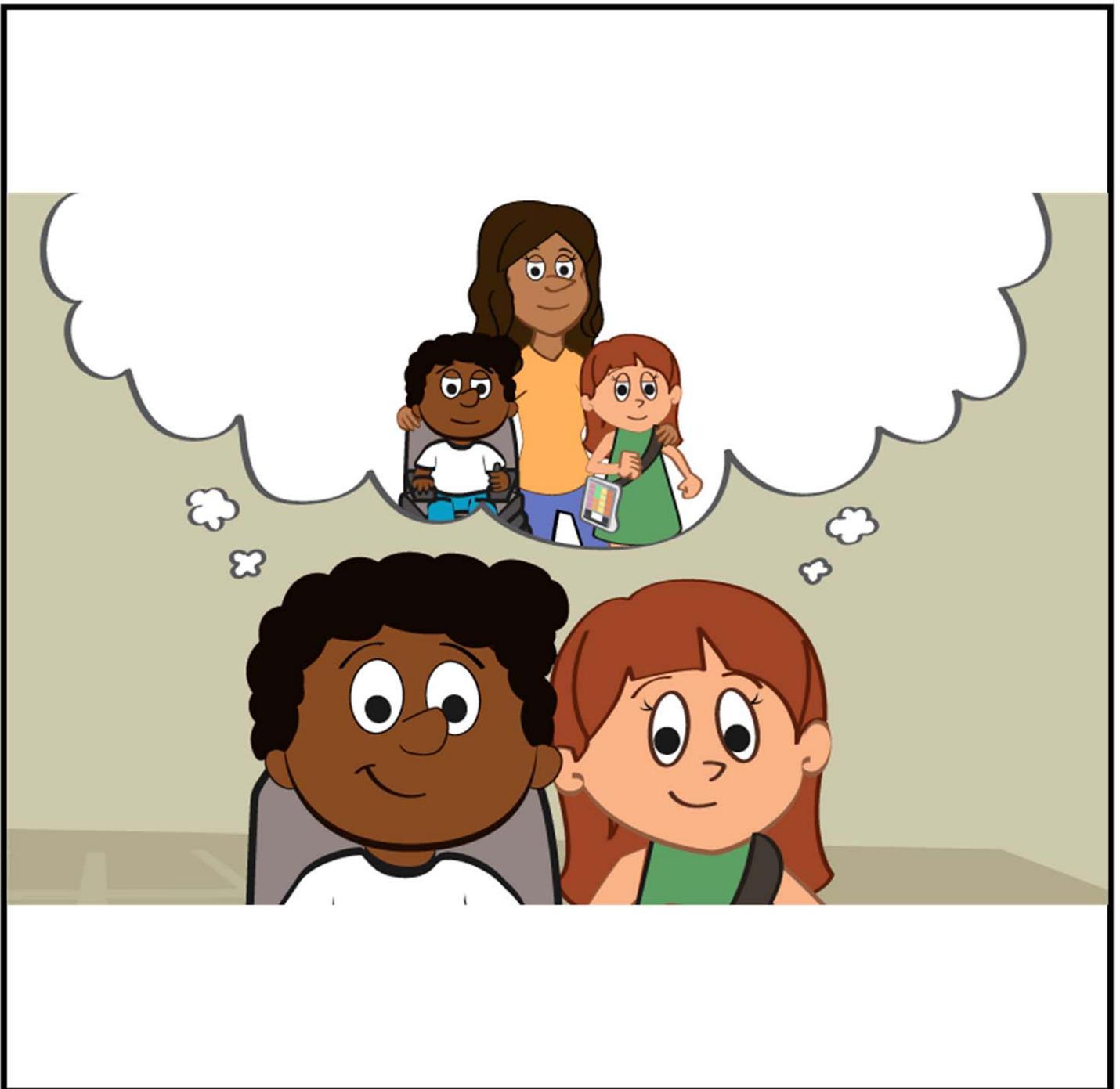
Das zweite Werkzeug in deinem  
Werkzeugkasten ist, deine Ohren auf Empfang  
zu stellen. Klick!



Probiere es aus! Halte deinen Körper ganz still,  
schließe deinen Mund und stelle die Ohren auf  
Empfang.



Das dritte Werkzeug ist, die innere Stimme in deinem Kopf zu nutzen.



Probiere es aus! Sag dir selbst, "Mein Erwachsener wird mich beschützen".



Wenn also angsteinflößende Dinge passieren,  
musst du dir keine Sorgen machen.



Du hast einen Werkzeugkasten in dir. Nutze ihn.