



Achterbahn der Gefühle

- Mal oben mal unten-



Manchmal geht es uns gut und manchmal laufen Sachen schief. Jede*r hat mal schlechte Tage oder blöde Momente und das ist auch in Ordnung so.

Vergiss auch in den schwierigen Momenten nicht: es kommen wieder schöne Tage!

Mein schönstes Erlebnis:

Glücklich sein fühlt sich für mich so an:

Das lief nicht so gut:

Das hat mir geholfen:

Manchmal können und einfache Sachen dabei helfen, die Achterbahn wieder nach oben zu steuern. Was macht dich glücklich? Wann fühlst du dich stark? ... Schreibe dazu eine Wohl-Fühl-Liste:

Meine Wohl-Fühl-Liste

Das macht mir gute Laune:

Lieblingsessen:

Dieses Lied gibt mir Energie:

Mit wem kann ich über meine Sorgen reden?: