



Es ist schön, anderen zu helfen,
zum Beispiel mit einem Lächeln,
einer Umarmung oder einfach,
indem du da bist. Genauso
wichtig ist es, dass du Hilfe
annimmst, wenn du etwas nicht
schaffst oder dich alleine fühlst.

Denk an einen Moment, in dem du
jemandem geholfen hast. Wie hast
du dich dabei gefühlt? Und dann
denk an einen Moment, in dem dir
jemand geholfen hat. Wie hat sich
das angefühlt?

GIBT ES ETWAS, BEI DEM DU
JEMAND ANDEREN GERN UM
HILFE BITTEN WÜRDEST?



ICH BIN SCHLAU

UND LERNE JEDEN TAG DAZU.





DU LERNST JEDEN TAG DAZU:
BEIM SPIELEN, IM KINDER-
GARTEN ODER IN DER SCHULE.
ALLES, WAS DU ERLEBST,
MACHT DICH KLÜGER,
MUTIGER UND STÄRKER.

Was hast du heute gelernt und von wem? Was möchtest du unbedingt noch lernen?



JEDER TAG BRINGT MIR
NEUE SCHÄTZE.



MANCHE SCHÄTZE BESTEHEN
NICHT AUS GOLD, SONDERN
SIND KLEINE, LEUCHTENDE
MOMENTE WIE EIN SCHÖNES
LIED ODER EINE UMARMUNG.

Was war heute dein schönster
Schatz? Was hat dich glücklich
gemacht? Gab es etwas, was du
anderen geschenkt hast, wie ein
liebes Wort? Flüstere dir selbst
mit einem Lächeln zu: »Danke für
meinen Schatz des Tages.«

Probiere auch die
folgende Übung!



»Dankbarkeitsübung«
für dich

ICH BIN
EINZIGARTIG UND
BESONDERS.

