



Wenn du unsicher oder
aufgereggt bist: Stell dich
breitbeinig hin und streck
beide Arme in die Luft
und sag laut:

„ICH SCHAFFE DAS,
ICH SCHAFFE DAS,
ICH SCHAFFE DAS!“

Klingt ein bisschen lustig,
aber es funktioniert!







Unsicherheit wird
weniger, wenn man von
ihr erzählt. Rede mit
jemandem, dem du
vertraust und der gut
zuhören kann.

