



Wenn du unsicher oder  
aufgeregt 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.

