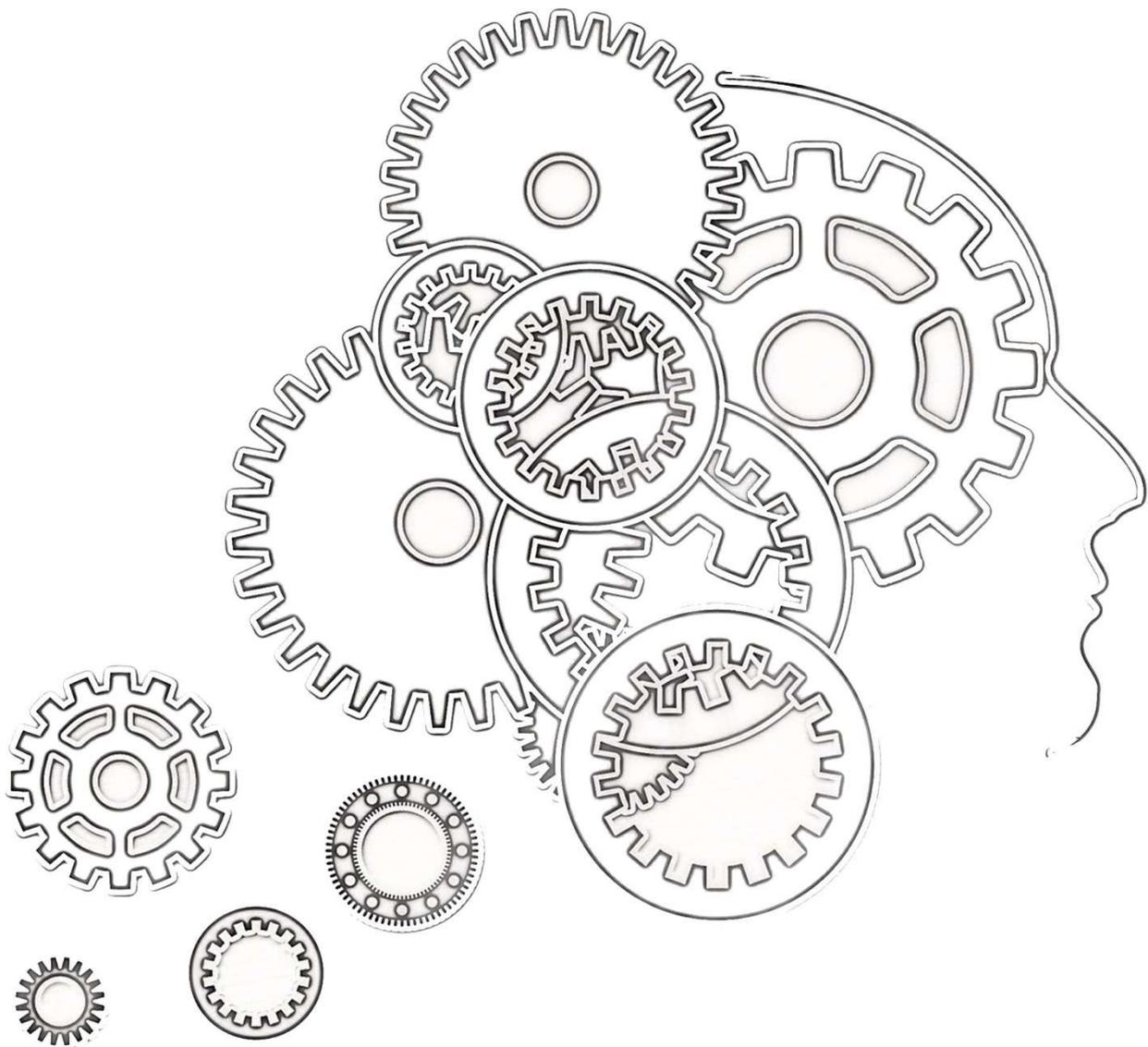




Denkräder putzen – Teil 1

Male die Denkräder aus und schreibe in jedes einen **doofen Gedanken, der dich beschäftigt**. Solch ein doofer Gedanke könnte zum Beispiel sein „ich bin zu doof für Mathe“, „keiner mag mich“, „immer habe ich Pech“ usw.

Wenn du fertig bist, zerknülle den Zettel und schmeiß ihn weg! Zerfetzte ihn und spüle ihn ins Klo! Hauptsache weg mit dem Schrott im Kopf!





Denkräder putzen – Teil 2

Male nun deine neuen Denkräder aus und schreibe in jedes einen **coolen Gedanken, der dich stärkt**. Solch ein cooler Gedanke könnte zum Beispiel sein „Ich bin spitze!“, „Ich bin liebenswert“, „Ich bin ein Glücks-Magnet“ usw.

Dieses Bild hängst du dort auf, wo es oft sehen kannst!

