

Ziel

Sag etwas Nettes zu dem Kind, das neben dir sitzt.

Klatsche dreimal in die Hände.

Erzähle etwas, wodurch du heute gelacht hast.

Schließe die Augen für 5 Sekunden.

Atme zweimal laut aus wie ein Drache.

Mach einem Kind neben dir ein Kompliment.

Atme 3-mal tief ein und aus, Hände auf den Bauch.

Nenne etwas, das du heute gelernt hast.

Stampfe einmal kräftig mit den Füßen.

Mach große Kreise mit den Armen.

Nenne etwas, worauf du stolz bist.

Nenne etwas, das dir früher Angst gemacht hat.

Such einen Gegenstand im Raum, der dir gefällt.

Wofür bist du heute dankbar?

Kreise mit den Schultern.

Sag etwas, das du gut kannst.

Mach dich lang und strecke dich!

Erzähle einen Witz oder etwas Lustiges.

Welche Farbe hat deine Stimmung heute?

Zeig deine Superhelden-Pose!

Was sagst du dir selbst, um dich zu beruhigen?

Wen möchtest du heute anlächeln?

Dreh dich einmal langsam im Kreis.

Welche Person gibt dir Sicherheit?

Gib deinem Nachbarn einen Daumen hoch!

Erzähle etwas, das dir gut gelungen ist.

Mach den Baum: ein Bein hoch, Arme nach oben.

Start

Was macht dich heute glücklich?

Was hilft dir, wenn du wütend bist?

Was machst du, wenn du Angst hast?

Mach den Baum: ein Bein hoch, Arme nach oben.

Zusammen

wachsen