Ich darf klein anfangen.

Jassie lugt hinter dem Sofa hervor.
Für heute ist das schon ein mutiger Schritt.

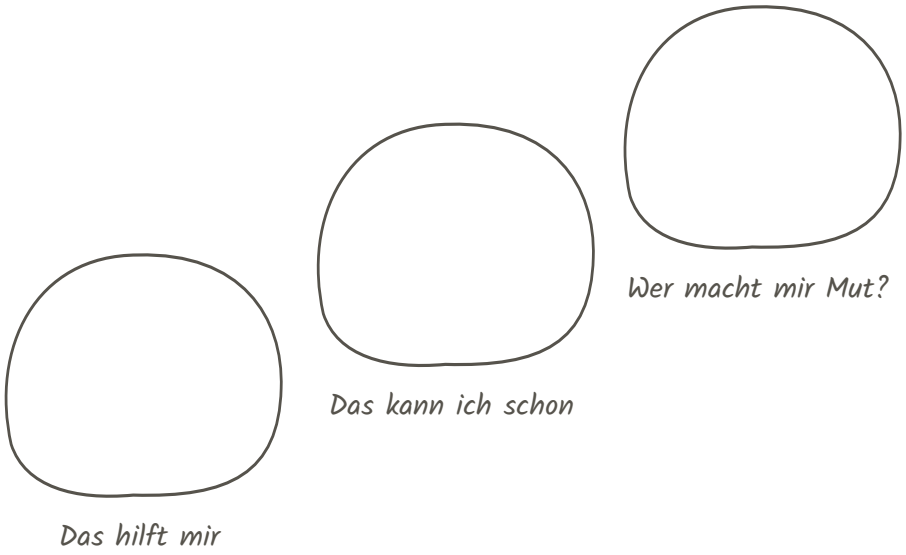


Ich darf mir Zeit lassen.

Aus «Neben mir – Die Geschichte von Jassie»

Was macht mir Mut?

Male oder schreibe in die drei Steine.



Das möchte ich ausprobieren.

So könnte ich anfangen.

Jassies Tipp Du kannst jemanden bitten, dich beim ersten Schritt zu begleiten.

Hier darf ich zur Ruhe kommen.

Jassie kuschelt sich in ihr Körbchen.
Lena legt sich leise daneben.

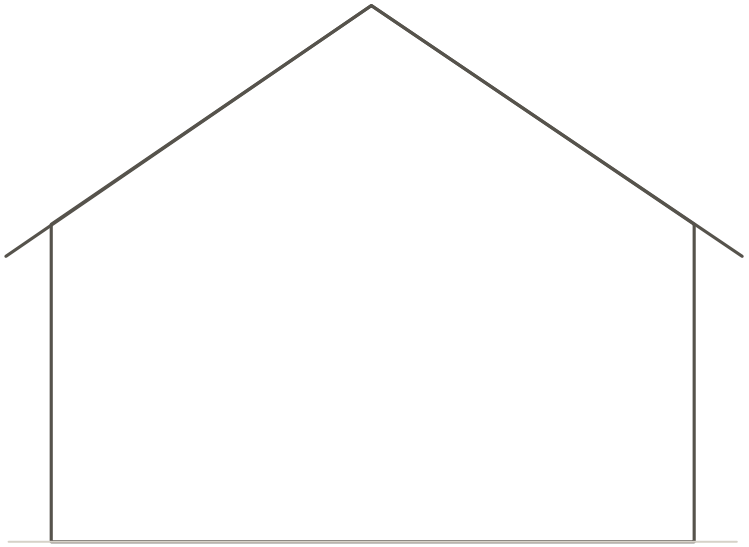


Eine Pause darf sich gut anfühlen.

Aus «Neben mir – Die Geschichte von Jassie»

Wie sieht mein Ruheort aus?

Male einen echten oder erfundenen Ort ins Haus.



Das möchte ich dort hören oder sehen.

Das nehme ich mit an meinen Ruheort.

Jassies Tipp Du kannst auch mit einem Kissen und einer Decke eine kleine Ruhe-Ecke bauen.

Ich darf wütend sein.

Lena wirft ihre Tasche in die Ecke.
Jassie erschrickt und springt zur Seite.



Ich darf mir eine Pause nehmen.

Aus «Neben mir – Die Geschichte von Jassie»

Wie sieht meine Wut aus?

Male dein Wut-Wetter in die Wolke.

Daran merke ich, dass meine Wut kommt.

Das hilft mir, wenn sie gross wird.

Jassies Tipp Drück deine Füsse auf den Boden. Spür, wie er dich hält.