Wenn mir alles zu viel wird …

Male oder zeichne, was dir dann hilft,
wenn es zu laut, zu viel oder zu schnell ist.

Wenn es laut ist …

Wenn es zu viele Menschen sind …



Wenn meine Gefühle zu stark sind …

Wenn alles zu schnell geht …

Wenn ich Ruhe brauche …

Wenn ich traurig bin …

Es ist okay, wenn es mir zu viel wird.
Ich darf Hilfe suchen und gut für mich sorgen.