Mein Sorgen-Rucksack

Manchmal tragen wir viele Gedanken, Gefühle und Sorgen in uns herum. Hier kannst du alles in den Rucksask malen oder schreiben, was sich gerade schwer anfühlt.



Was macht meine Sorgen gerade so groß?

Was hilft mir, wenn ich mich besser fühlen möchte?

Wer oder was kann mich unterstützen?

Was wünsche ich mir gerade?



Du darfst alles fühlen. Es ist mutig, über Sorgen zu sprechen.
Und es gibt immer Dinge, die dir helfen können.