



Nur Mut!

Ina hat einen Schwimmkurs gemacht, obwohl sie große Angst vor Wasser hatte. Das war sehr mutig! Jetzt traut sie sich sogar, vom Ein-Meter-Brett zu springen.

Macht dir etwas Angst? Überlege: Was kann dir passieren? Ist es gefährlich? Kannst du dich verletzen? Wenn ja, sei schlau und hole dir Hilfe.

Wenn nicht, probiere es aus. Oft hilft es, etwas zu üben und immer wieder zu probieren. Du schaffst das!

Du bist unterwegs, bekommst Angst und niemand ist bei dir, der dich beschützt? Dann helfen dir die Notinseln. Du erkennst sie an diesem Bild. Geh einfach rein!

