



Was hilft dir, wenn du traurig bist, dir etwas Kummer bereitet oder du dich langweilst?

Mir hilft es,

immer

oft

manchmal

mich zu bewegen.

mich mit meinen Kolleginnen und Kollegen zu treffen.

ein Buch zu lesen.

mit meiner Mutter oder meinem Vater zu sprechen.

Musik zu hören.

unter Leuten zu sein.

alleine zu sein.

etwas Feines zu essen.

Süßigkeiten zu naschen.

ein Computergame zu spielen.

meine beste Freundin/meinen besten Freund anzurufen.

spazieren zu gehen.

mich unter die Bettdecke zu verkriechen.

mit meinem Haustier zu spielen.

ins Kino zu gehen.

in mein Tagebuch zu schreiben.

Was hilft auch noch?