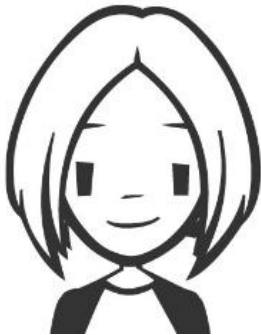


# ARBEITSBLATT – AUFGABE 4C

So finde ich meinen Elan wieder.

Steig die Leiter hoch, um deinen Elan wiederzufinden.



10. Ich fühle mich gut, ich rappele mich auf und gehe zu den Anderen zurück.

9. Ich lächle und denke an etwas, das ich gerne mag.

8. Ich sage mir „Das wird schon“. Ich rufe SuperCortex in meinem Kopf auf.



7. Ich atme langsam durch den Mund aus.

6. Ich atme tief in meine Lunge ein, bis in den Bauch.

5. Ich richte mich gerade auf und stelle meine Füße fest auf den Boden.

4. Ich schließe die Augen und fixiere einen neutralen Punkt.



3. Mein Körper ist weich und ohne Energie.

2. Ich fühle mich allein. Ich habe Lust, mich zu verkriechen.

1. Ich fühle mich traurig und entmutigt.

