

Anleitung zum gemeinsamen Basteln von Affirmationskarten

Du kannst gemeinsam mit Fritz dem Flattertier und seinen Freunden Sprüche aufsagen, die dir Mut und ein gutes Gefühl geben. Aber das schaffst du auch allein!

Bastle dir kleine Karten, auf die du Sprüche schreibst, die dir helfen, dich gut zu fühlen. Wie das geht, zeige ich dir: auf diesem Blatt findest du zwei Vorlagen, die du ausdrucken, ausschneiden und bemalen kannst. Du kannst einen Spruch darauf schreiben, den du gerne zu dir sagst, um dich gut zu fühlen. Oder du nimmst dir ein Papier und malst dir selber eine Karte!

Falls dir kein Spruch einfällt, kannst du diese Sprüche hier nutzen:

- So wie ich bin, bin ich toll.
- ✓ Ich bin stark und mutig.

- Ich bin schlau. ✓
- Ich kann gut ... ✓

