

# gesund und munter

Nr. 37/2021



## Angst und Mut



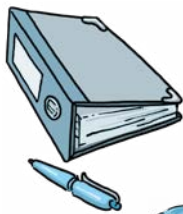
## „Angst und Mut“ als Thema im Unterricht

Angst ist für Menschen lebenswichtig, sie weist uns auf Gefahren hin und beschützt vor Verletzungen oder Schlimmerem. Auch Kinder kennen in ihrem Alltag und Leben schon viele Arten von Angst. Es ist hilfreich, mit ihnen auch im Unterricht darüber zu sprechen. In diesem Zusammenhang können Kinder lernen, ihre Ängste bewusst wahrzunehmen, um sich damit auseinanderzusetzen und so zu erfahren, was sie schon alles können bzw. was sie konkret dagegen unternehmen können. So kommt der Mut ins Spiel – er ist ein guter, möglicher und hilfreicher Weg, um eine Angst zu bewältigen.

## Inhalt

„Angst und Mut“ im Unterricht,	
Kurzübersicht über die Materialien und ihre Ziele .....	3
Das macht mir Angst! [M1] .....	5
Wo wohnt die Angst? [M2] .....	6
Angst in Farben [M3] .....	7
Geschichte: Angst ist doof! [M4] .....	8
Angst ist was für Feiglinge! [M5] .....	9
Das macht mich mutig! [M6] .....	10
Hurra, das habe ich schon geschafft! [M7] .....	11
Warum habe ich diese Angst? [M8] .....	12
Was kann ich gegen meine Angst tun? [M9] .....	13
Dein Mutmacher für die Hosentasche [M10.1] .....	14
Dein Mutstein [M10.2] .....	15

## Bedeutung der Symbole



Informationsseite  
für Lehrerinnen  
und Lehrer



Materialseite [M]  
für Schülerinnen und Schüler

## Hilfreiche Kinderbücher

Ross, T./Rickert, E.: Ich komm dich holen!  
(Thienemann, Stuttgart, 2002)

Sanna, F./Bodmer, T.: Ich und meine  
Angst. (NordSüd, Zürich, 2019)

Young, K./Dovidonyle, N.: Hey, du bist  
großartig! Ein Buch über Angst,  
Mut und deine besonderen Fähigkeiten.  
(Carl-Auer, Heidelberg, 2020)

Volz, I./Dürr, J.: Der kleine Dunkel-  
fresser. (Magellan, Bamberg, 2019)

Croos-Müller, C./Pannen, K.: Nur Mut!  
Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe  
bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co.  
(Kösel, München, 2019)

## Impressum

ISSN: 1612-5703

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
Maarweg 149 – 161, 50825 Köln,  
Tel. (02 21) 89 92-0, Fax (02 21) 89 92-3 00,  
E-Mail: schule@bzga.de

**Autorin:** Susanne von Braunmühl,  
Hamburg

**Redaktion:** Christine Mildner, Hamburg;  
Christoph Witzky (v.i.S.d.P.), BZgA

**Verlag:** Friedrich Verlag GmbH,  
Luisenstraße 9, 30159 Hannover,  
Tel. (05 11) 4 00 04-0, Fax -170,  
E-Mail: info@friedrich-verlag.de  
Alle Rechte vorbehalten.

**Druck:** D+L Printpartner GmbH,  
Schlavenhorst 10, 46395 Bocholt

**Gestaltung, Illustration:** Atelier  
am Kirschgarten, Sybille Hübener, Köln

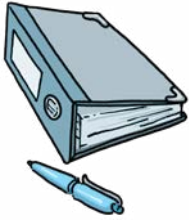
**Titelbild:** Sybille Hübener, Köln

**Fotos Seite 14 und 15:**

Susanne von Braunmühl, Hamburg

**Titelfoto:** © Olga Yastremska,  
New Africa, Africa Studio

„gesund und munter“ erscheint zweimal  
jährlich. Ein Teil dieser Auflage liegt  
verschiedenen Grundschulzeitschriften  
des Friedrich Verlags bei.



# „Angst und Mut“ im Unterricht

„Ich habe vor nichts Angst!“, „Ich bin doch kein Angsthase.“ Diese Sätze fallen schnell, wenn wir mit Kindern über Angst reden. Ja, es fällt schwer, über die eigene Angst zu sprechen oder sie sich einzugestehen. Was denken die anderen über mich? Angst ist was für Feiglinge, einfach uncool. Wer will schon als Feigling dastehen? Doch Angst kennen alle Menschen und sie ist lebenswichtig. Sie ist unser Beschützer. Ohne sie kommen wir in lebensgefährliche Situationen. Sie zeigt uns die Gefahren und schützt uns. Wir brauchen die Angst, doch wir reden nicht gern über sie. Und das ist auch nicht einfach. Angst beginnt im Kopf. Das Gehirn meldet „GEFAHR!“, und schon werden Stresshormone in den ganzen Körper geschickt. Ein Monster unter dem Bett. Eine Mathearbeit, die ich wieder nicht schaffe. Dann zieht die Angst in den Körper. Sie sitzt als Kloß im Hals, verursacht Bauchschmerzen, Herzrasen, Schwitzen oder Zittern. Diese körperlichen Reaktionen laufen auch ohne konkrete Bedrohungen ab. Ob ich will oder nicht, sie überfällt mich und kriecht in mir hoch. Der Körper stellt sich auf Flucht, Kampf oder Erstarrung ein. In diesem Modus werden wir aggressiv oder wir laufen weg. Andere erstarren und bleiben handlungsunfähig. Die Angst ist tückisch, denn oft wissen wir nicht, was die eigentliche Ursache ist.

Die Ängste der Kinder sind vielfältig. Es gibt die sozialen Ängste vor dem Verlassenwerden, vor Trennungen, Verlusten, dem Versagen und Ausgelachtwerden. Spezifische Ängste tauchen bei nächtlichen Geräuschen, bedrohlichen Tieren, körperlicher Gewalt, Unwetter und Krankheiten auf. All diese großen und kleinen Ängste gehören zu unserem Leben, doch sie „fressen unsere Seele“, wenn wir uns nicht aus ihren Fängen befreien können.

Aber es gibt Wege aus der Angst. Wenn wir die Angst verdrängen, dann wirkt sie im Unterbewusstsein weiter und wächst. Wenn wir sie aber wahrnehmen, benennen und eingestehen, dann bekommt sie ein Gesicht und sie verliert ihre Bedrohlichkeit. Wir können aktiv mit ihr umgehen und geeignete Maßnahmen ergreifen. Das schaurige Geräusch in der Nacht entpuppt sich als völlig ungefährlich, wenn wir das Licht anmachen. Der große Hund auf dem Schulweg verliert seine Bedrohlichkeit, wenn wir die Straßenseite wechseln. Für Kinder ist es wichtig, ihre Angstmonster kennenzulernen, sie zu benennen und zu akzeptieren. Ihnen kann man nur mit Mut und Selbstvertrauen begegnen. Ein erster Schritt besteht darin, die Reaktion des eigenen Körpers wahrzunehmen und sich zu beruhigen. Erst wenn Ruhe eingekehrt ist, sind wir auch wieder handlungsfähig. Kinder sollten eigene aktive Strategien dazu entwickeln.

Mut und Vertrauen sind die nächsten Schritte. Kinder haben (meist) einen Pool von Vertrauenserfahrungen: Eltern, Freunde, Personen, mit denen sie reden können. Sie haben Zufluchtsorte, in denen sie sich sicher und geborgen fühlen. Und sie haben Situationen erlebt, in denen sie stark waren, in denen sie Selbstvertrauen gespürt und ihre Wirksamkeit entdeckt haben. Was habe ich schon alles geschafft? Der erste Schulweg, den man allein gemeistert hat. Der Streit auf dem Schulhof, den man geschlichtet hat. Ängste werden kleiner, wenn Kinder sich selbst als wirksam erleben und so entdecken, dass sie diese bewältigen können. Jede überwundene Angst steigert das Selbstwertgefühl. So können sie sich mit Mut und Selbstvertrauen der Angst stellen. Mut erinnert und vertraut den eigenen Kräften. Und manchmal braucht Mut auch den Zuspriech von außen.

Die Materialien in diesem Heft wollen die Kinder dazu anregen, gemeinsam über Angst und Mut nachzudenken und ins Gespräch zu kommen. Sie haben in ihrem Leben bereits intuitiv Strategien entwickelt, der Angst zu begegnen. Wenn sie sich darüber im Unterricht austauschen, entsteht ein bunter Ideenpool, in dem jedes Kind neue Schätze entdecken kann. Die Aufgaben sind für Partner- oder Gruppenarbeiten gedacht. Gemeinsam suchen die Kinder nach Antworten, stellen sich ihre Ergebnisse und Ideen vor und reflektieren ihre Erfahrungen. Diese Ergebnisse brauchen immer wieder den Austausch in der großen Gesprächsrunde. Die Lehrkraft selbst berät die einzelnen Gruppen und moderiert mit Impulsen den gemeinsamen Gedankenaustausch.

Die Kinder ...

- erkennen, was bei ihnen Angst auslöst und wie sie sich auswirkt.
- wissen, dass Angst zum Leben gehört.
- entwickeln eigene Strategien zum Umgang mit der Angst.
- entdecken, was in der Angst helfen kann.

## Das macht mir Angst! [M1]

Die Kinder betrachten die Bilder, die Angstausslöser darstellen. Nicht immer ist ihnen bewusst, dass auch andere ähnliche Ängste haben. Das ist ungeheuer erleichternd. Geteilte Angst ist halbe Angst, und das Sprechen darüber ist der erste Schritt der Annahme und Bewältigung. Es tut gut zu merken, dass jedes Kind (und auch jeder Erwachsene) Angst hat. Die Bilder zeigen kleine und große Ängste und können entsprechend farblich sortiert werden. Eine hier nicht genannte Angst kann in den leeren Rahmen gezeichnet oder geschrieben werden. Angst ist völlig normal und gehört zum Leben.



„Angst und Mut“  
im Unterricht

### **Wo wohnt die Angst? [M 2]**

Was passiert in unserem Körper, wenn wir Angst haben? Das Gehirn meldet „GEFAHR!“, und blitzschnell werden Stresshormone in den ganzen Körper losgeschickt: Die Knie schlottern, der ganze Körper zittert, das Herz schlägt schneller und Schweiß bricht aus. Bei jedem Menschen ist der Ablauf anders. Es ist wichtig, diese Reaktionen zu kennen und zu verstehen, um sie einordnen zu können. Bei den körperlichen Reaktionen berichten Kinder oft, dass sie zitterige Knie oder verschwitzte Hände bekommen. Beim Verhalten zeigt sich vor allem die Vermeidung einer Situation, etwa wenn ein Kind erst gar nicht in die Schule geht, wenn es ein Referat halten muss.

### **Angst in Farben [M 3]**

Expressive Bildgestaltung erfolgt spontan, emotional und unmittelbar. Farben und Formen geben dem Gefühl Ausdruckskraft. Hier geht es nicht um schön oder richtig. Über ein Bild zu sprechen, fällt Kindern wesentlich leichter als über ein Gefühl.

### **Geschichte: Angst ist doof! [M 4]**

Leon möchte so sein wie Superman und nie mehr Angst haben. Kathie hingegen ist der Meinung, dass Angst lebensnotwendig ist. Das Gespräch der beiden regt zum Nachdenken an. Die verschiedenen Impulse können dabei das Gespräch vertiefen.

### **Angst ist was für Feiglinge! [M 5]**

Stimmt das? Die bekannten Sprüche werden gelesen und jeweils mit „Richtig!“ oder „Falsch!“ angekreuzt. Gemeinsam verständigen sich die Kinder darüber, warum sie den jeweiligen Spruch für richtig oder falsch halten.

### **Das macht mich mutig! [M 6]**

„Was ist, wenn sie mich bei meinem Referat auslachen?“, „Was ist, wenn sie mich nicht mitspielen lassen?“, „Was ist, wenn sich das Monster unter meinem Bett versteckt?“ Zunächst müssen Kinder verstehen, woraus die Angst eigentlich besteht. Da gibt es drei Komponenten: die Gedanken, die körperlichen Reaktionen und das Verhalten. Ängste entstehen im Kopf. Man malt sich jede Menge Dinge aus, die passieren könnten. Sich diese Situationen vorzustellen, hilft, die Angst zu zähmen, dann wächst der Mut, und man kann sich Strategien überlegen. Die drei Gedankenfelder geben der Angst eine Struktur. Gemeinsam überlegen die Kinder sich Beispiele, die sie mit den Gedankenblasen füllen können.

### **Hurra, das habe ich schon geschafft! [M 7]**

Mithilfe dieses Materials sollen die Kinder Strategien kennenlernen und erproben, wie sie in Angstsituationen ihr Nervensystem beruhigen können, sodass sie sich stark und mutig dagegenstellen können. So ist der Kopf wieder in der Lage, klare Gedanken zu fassen. Mit welchen Übungen kann man Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen? Die angebotenen Übungen stärken das Selbstbewusstsein der Kinder. Die einzelnen Ideen können als Standbilder dargestellt werden. So entsteht eine gemeinsame Mut-Galerie.

### **Warum habe ich diese Angst? [M 8]**

Mithilfe dieses Materials entdecken die Kinder, mit welchen Schritten sie der Angst begegnen können. Es beginnt mit der bewussten Wahrnehmung durch Erzählen und der Suche nach den auslösenden Faktoren. Im dritten Schritt werden konstruktive Handlungsmuster erkundet. Jede überwundene Angst bedeutet eine Steigerung des Selbstwertgefühls, ein positives Bild meiner selbst und meiner eigenen Fähigkeiten. Es können ganz kleine Begebenheiten sein, wie z.B. der erste eigene Schulweg, der Besuch beim Zahnarzt oder der Mut zur eigenen Meinung.

### **Was kann ich gegen meine Angst tun? [M 9]**

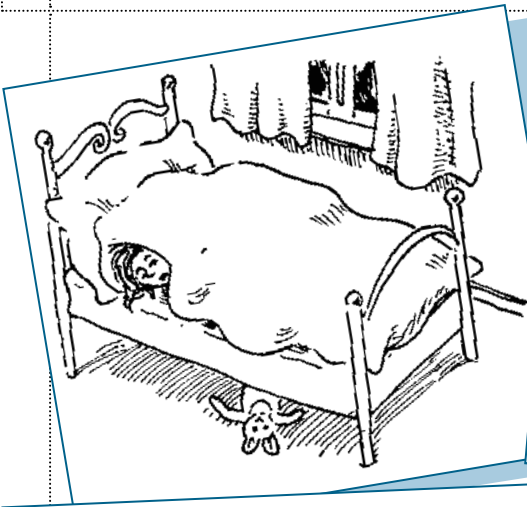
Zu den Angstbildern von M 1 entwickeln die Kinder in Kleingruppen Ideen und Rollenspiele, die aus der Angst herausführen können. Die zuschauenden Kinder besprechen die jeweiligen Lösungswege und sammeln weitere Ideen. Verschiedene Lösungsvorschläge werden in die nebenstehenden Kästchen eingetragen.

### **Deine Mutmacher für die Hosentasche [M 10.1 und 10.2]**

Diese Mutmacher (Stein oder Maskottchen) kann man in der Hosen-, Jacken- oder Schultasche immer dabei haben. Sie vermitteln Mut, Kraft und Zuversicht. Ihre Herstellung ist ganz einfach.



# Das macht mir Angst!



Schaut  
euch zu zweit  
die Bilder an und sprecht darüber:

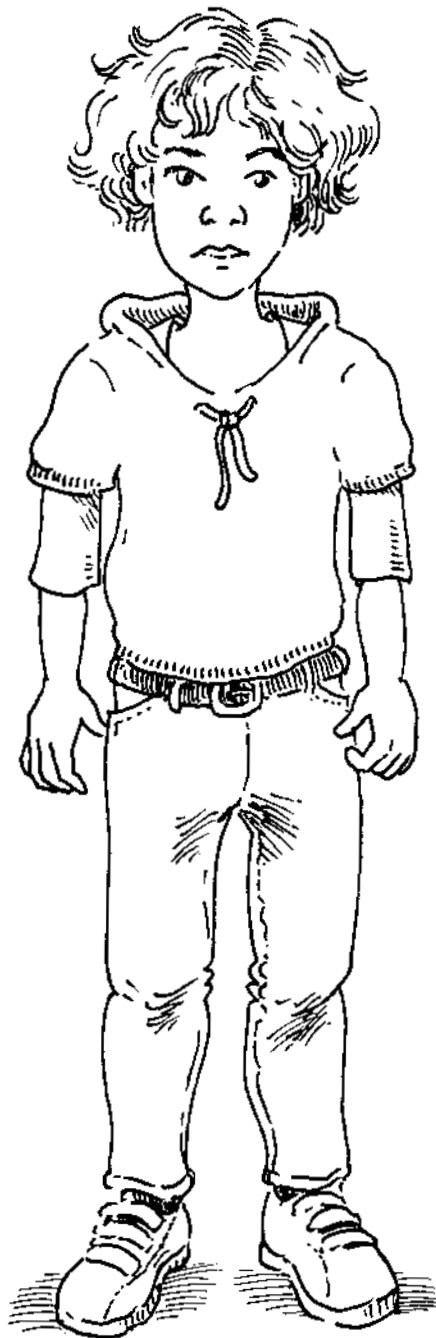
1. Beschreibt euch abwechselnd, was auf den Bildern zu sehen ist. Fallen euch kleine Geschichten dazu ein?
2. Es gibt große Ängste und kleine Ängste. Welches Bild zeigt eine große, welches eine kleine Angst? Kreist die Bilder in zwei Farben ein, z. B. rot für eine große Angst und gelb für eine kleine Angst. Erzählt euch dann, warum ihr euch für eine Farbe entschieden habt.
3. Vielleicht fällt euch noch eine große oder kleine Angst ein, die hier fehlt. Malt sie in den freien Rahmen und erzählt dazu.

# Wo wohnt die Angst?



Was passiert in deinem Körper, wenn du Angst hast? Das Gehirn meldet „GEFAHR!“. Blitzschnell werden Stressboten in den ganzen Körper losgeschickt.

Deine Knie und dein ganzer Körper zittern, dein Herz schlägt schneller und dir bricht Schweiß auf der Stirn aus. Bei jedem Menschen ist die Reaktion des Körpers auf Angst ein bisschen anders.



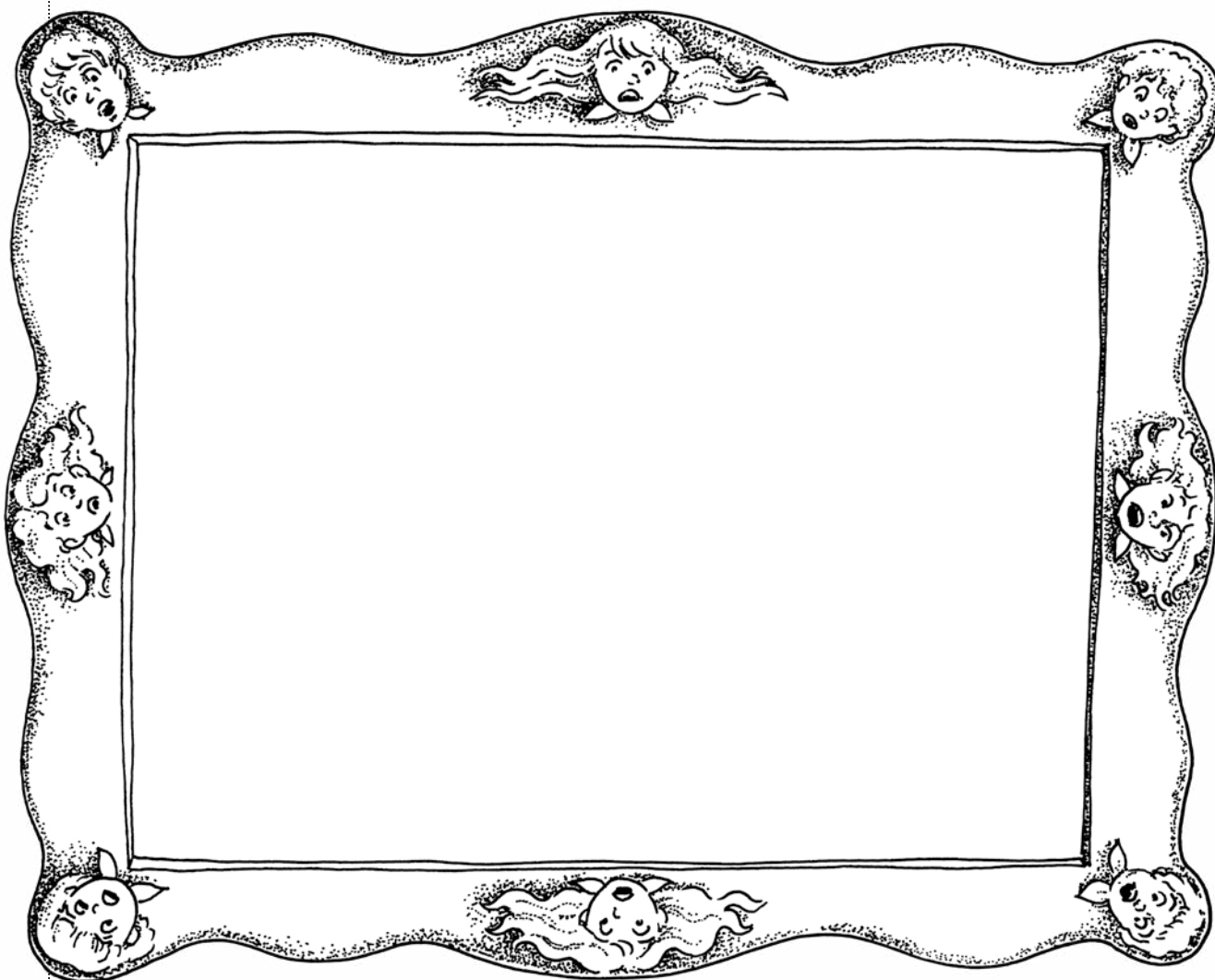
Markiere die Körperteile farbig, an denen du deine Angst spüren kannst.

# Angst in Farben



Angst ist kein angenehmes Gefühl.  
Manchmal trifft sie uns wie ein greller  
Blitz, manchmal ist sie so schwer  
wie ein Stein, manchmal erscheint sie  
wie ein rotes Tuch ...

Stell dir vor, du sollst für eine  
Kunstaussstellung ein Angstbild malen.  
Stell dir eine Angstsituation vor und  
male in Formen und Farben, wie deine  
Angst in diesem Moment aussieht.



Stelle dein Bild einer Partnerin oder einem Partner vor  
und erzähle dazu:

Die Farbe \_\_\_\_\_ bedeutet \_\_\_\_\_.

Sie hat die Form eines \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_.

Mein Bild heißt: \_\_\_\_\_.

# Angst ist doof!



Leon und Kathie sitzen auf der Bank am Spielplatz. Leon macht ein düsteres Gesicht und wirft ärgerlich kleine Steine in die Gegend. „Angst ist so doof! Man müsste sie abschaffen. Ich möchte stark und mutig sein und mich nie mehr fürchten.“

„So wie Superman?“, fragt Kathie.

„Ja, genau so. Keiner würde mich dumm anmachen.“

„Aber dann hättest du wahrscheinlich keine Freunde mehr“, meint Kathie.

„Wieso? Ich tue doch niemandem etwas“, wundert sich Leon. „Ich will nur keine Angst mehr haben. Dann könnte ich alles tun, was ich möchte: Auf Bäume klettern. Im Dunkeln draußen sein. Mit Schlangen, Löwen und Bären kämpfen. Dem doofen Tim und seiner Bande die Meinung sagen. Keine guten Noten mehr schreiben müssen. Dann ist es mir egal, wenn ich ausgelacht werde. Dann wäre ich der Mutigste von allen.“



## Wie ist deine Meinung?

- Beschreibe: Wovor hat Leon Angst?
- Berichte: Hast du auch schon mal davon geträumt, so stark und mutig wie zum Beispiel Superman zu sein?
- Kathie meint, ohne Angst hätte Leon keine Freunde mehr. Was denkst du?

„Leon, der Superman! Der einsame Held“, staunt Kathie. „Das ist ganz schön gefährlich. Ohne Angst würdest du wahrscheinlich beim Auf-die-Bäume-klettern herunterfallen, im Dunkeln würdest du eine Grube übersehen und von den Schlangen, Löwen und Bären gebissen werden. In der Schule würdest du sitzenbleiben, Tims Bande würde dich verprügeln.“

Und überleg mal, wenn Menschen keine Angst hätten, dann hätten sie die wilden Tiere alle aufgefressen.“

„Mhm“, Leon überlegt. „Stimmt“, sagt er dann. „Du hast Recht. Ohne Angst würden wir einfach über die Autobahn laufen. Vielleicht ist Angst ja überlebenswichtig. Aber ein bisschen weniger Angst wäre auch nicht schlecht. Aber wie kann das gehen?“



- „Angst ist lebenswichtig.“  
Was meinst du zu diesem Satz?
- Es wäre nicht schlecht, ein bisschen weniger Angst zu haben.  
Hast du ein paar Tipps für Leon?



# Angst ist was für Feiglinge!

## Stimmt das?



Lies dir die Sätze in der Tabelle durch  
und denke kurz darüber nach.  
Kreuze dann das für dich Zutreffende an.

	Richtig!	Falsch!
Wer Angst hat, ist ein Angsthase.		
Man darf seine Angst niemals zeigen.		
Oft braucht man Mut, um Angst einzugestehen.		
Wenn ich Angst habe, laufe ich am besten einfach weg.		

Suche dir nun einen Partner oder eine Partnerin.  
Tauscht euch über eure beiden Tabellen aus:

1. Erzählt euch gegenseitig,  
warum ihr den jeweiligen Spruch für richtig  
oder falsch haltet.
2. Habt ihr diese Sätze schon einmal gehört?  
Wer hat sie gesagt?
3. Erzählt euch dazu gegenseitig ein Beispiel  
oder ein eigenes Erlebnis.
4. Fallen euch noch weitere Sätze ein,  
die man mit „Richtig!“ oder „Falsch!“  
ankreuzen könnte?  
Tragt sie in die Tabelle ein und sprecht  
mit den anderen Kindern darüber.



# Das macht mich mutig!



Die folgenden Übungen sind ganz leicht. Sie helfen dir zu mehr Ruhe in Situationen, in denen du Angst hast. Dann wird sie kleiner, und du kannst wieder klar denken.



## Ich beruhige mein Herz!

Lege deine Hand auf die Brust, dahin, wo du deinen Herzschlag am deutlichsten spüren kannst. Beginne mit ruhigen und kreisenden Bewegungen. Klopfe ganz leicht und liebevoll mit der flachen Hand auf diesen Bereich. Wiederhole beides im Wechsel etwa 10-mal.

*Erklärung: Dein Herzschlag beruhigt sich. Dein Körper und auch dein Gehirn können sich entspannen. Jetzt kannst du über Problemlösungen nachdenken.*

## Ich bin stark!

Stelle dich breitbeinig fest auf den Boden. Stemme die Hände in die Hüften. Nun bist du groß und breit und du kannst nicht umfallen. Dir kann nichts geschehen. Wie fühlt sich das an?

*Erklärung: Dein Körper sagt: „Ich bin groß und breit!“ Dieses Signal wird an dein Gehirn weitergeleitet und beruhigt es.*



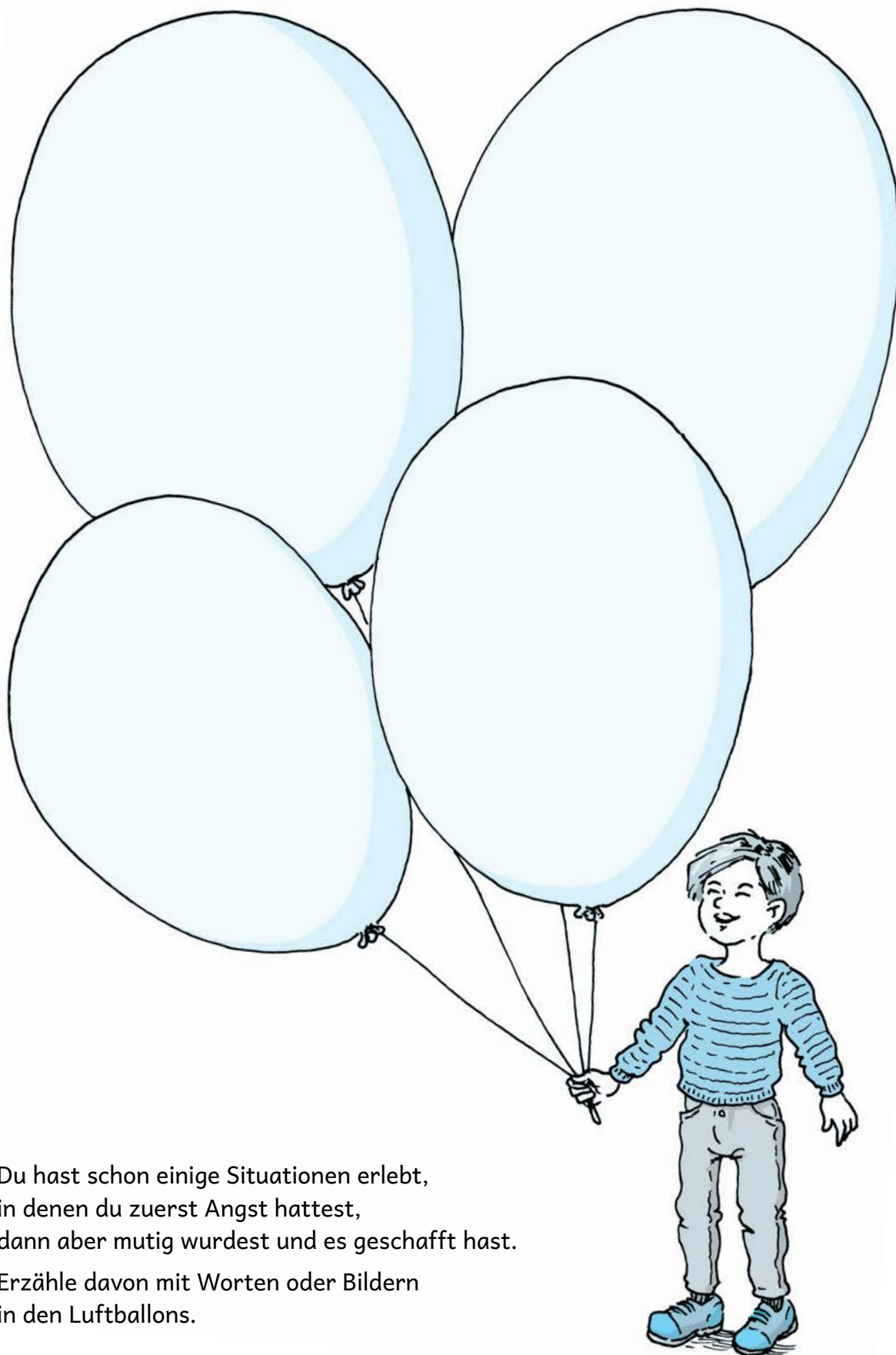
## Ich schnaube die Angst weg!

Kennst du das laute Schnauben der Pferde? Probiere es mal selbst: Bhhb-bhb-rrr. Du musst dabei die Lippen und den Kiefer etwas locker lassen. Pferde können damit ihre Spannungen ablassen. Mit ein bisschen Übung kannst du das auch bald.

*Erklärung: Die Lockerungen in deinem Gesicht führen zur Beruhigung in deinem Gehirn.*



# Hurra, das habe ich schon geschafft!



Du hast schon einige Situationen erlebt,  
in denen du zuerst Angst hattest,  
dann aber mutig wurdest und es geschafft hast.

Erzähle davon mit Worten oder Bildern  
in den Luftballons.

# Warum habe ich diese Angst?



Was macht dir Angst? Wichtig ist es, mit jemandem über deine Angst zu sprechen. Schon dann wird sie kleiner.

Bestimmt fragst du dich, warum du diese Angst hast und andere nicht. Du wirst im Gespräch erkennen, dass deine Eltern oder Freunde auch Ängste haben, vielleicht vor ganz anderen Dingen.

**1.** Was könnte dir passieren? Stell dir eine Angstsituation vor und erzähle zu jeder der drei Denkblasen.

**2.** Nun sammle deinen Mut. Erinner dich an die Situationen, in denen du mutig warst. Jetzt fällt dir sicher eine Lösung ein. So kannst du dir mit der Zeit deine Angst vielleicht etwas abtrainieren. Je öfter du etwas tust, vor dem du eigentlich Angst hast, desto leichter wird es beim nächsten Mal.

Was könnte mir passieren?

Das macht mir Angst!

Warum haben andere Kinder keine Angst?




---

---

---

---

---

---



# Was kann ich gegen meine Angst tun?



Bei dieser Aufgabe arbeitet ihr in kleinen Gruppen zusammen, sucht euch dafür zwei bis drei andere Kinder.

1. Schaut euch die Bilder an und sucht euch ein Bild aus.
2. Sammelt dann gemeinsam mutige Ideen zu diesem Bild und entwickelt ein eigenes kleines Rollenspiel dazu. Darin sollt ihr eine Möglichkeit zeigen, die aus der Angst herausführen kann.
3. Stellt euer Rollenspiel den anderen Kindern der Klasse vor.
4. Besprecht mit allen gemeinsam eure Lösung, vergleicht sie mit anderen Rollenspielen und sammelt weitere Ideen.




---

---

---

---



---

---

---

---

---




---

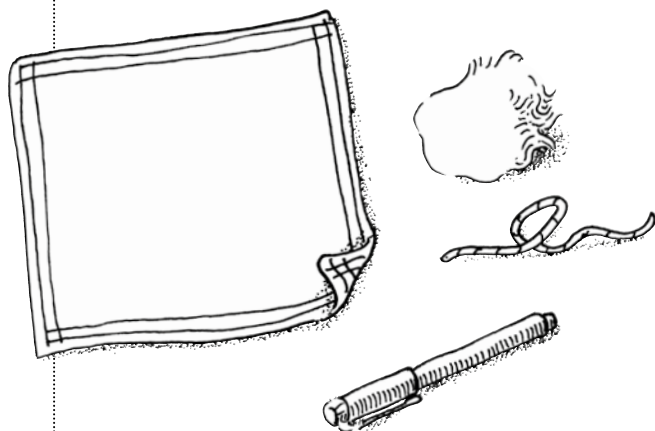
---

---

---



# Dein Mutmacher für die Hosentasche



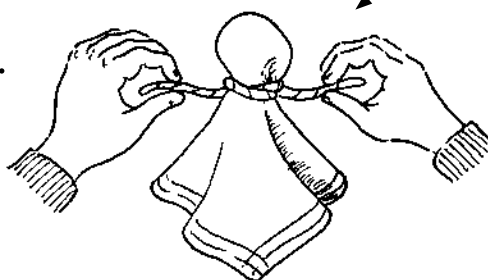
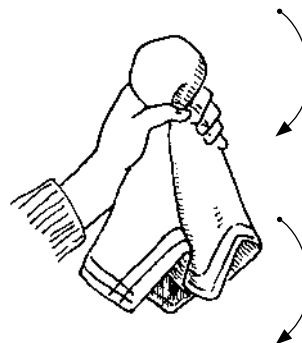
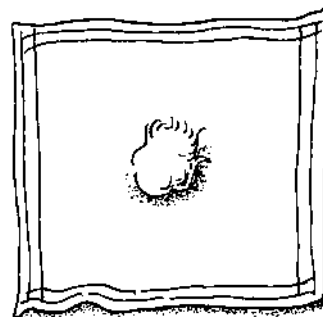
## Du brauchst:

- 1 Taschentuch oder Stück Stoff, Größe 30 × 30 cm
- etwas Watte oder weiche Wolle
- 1 Stück Schnur oder Wolle
- 1 schwarzen Filzstift

## So geht's:

Forme die Watte zu einer Kugel und lege diese mittig auf das viereckige Stück Stoff. Falte den Stoff um die Watte und binde diesen mit einem Wollfaden zusammen. Mach einen Knoten.

Wenn du willst, kannst du deinem Mutmacher noch ein Gesicht aufmalen. Du kannst ihm auch einen Namen geben. Fertig!



## So kannst du deinen Mutmacher verwenden:

Diesen Mutmacher kannst du in deiner Hosen-, Jacken- oder auch Schultasche überall mit hinnehmen. So ist er immer bei dir und erinnert dich an all das, was du schon geschafft hast.

# Dein Mutstein



## Du brauchst:

- ein paar flache Steine mit möglichst glatter Oberfläche
- mögliche Farben: Buntstifte, Filzstifte, Acrylfarben, Nagellack, Haarspray, Eiermalfarben, ...

## So geht's:

Überlege dir ein Motiv und male es auf deinen Stein. Lass ihn dann evtl. noch trocknen.

Sprühe dein Kunstwerk mit etwas Haarspray oder Klarlack ein, um es besser haltbar zu machen.



## So kannst du deinen Mutstein verwenden:

Ein Mutstein soll dir Kraft und Zuversicht geben. Du kannst ihn in deiner Hosen-, Jacken- oder Schultasche überall mit hinnehmen.

Er kann dir vielleicht helfen, wenn du ihn bei einer Klassenarbeit anschaust und daran reibst, wenn du ihn in schwierigen Situationen in deiner Hand hältst oder wenn er nachts unter deinem Kopfkissen liegt. Probiere es einfach mal aus.







## gesund und munter

Nr. 33/2019



Freundschaft

## gesund und munter

Nr. 36/2021



Entspannung im Alltag

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## gesund und munter

Nr. 30/2018



Im Kräutergarten

## gesund und munter

Nr. 34/2020



Gemeinsam sind wir vielfältig

## gesund und munter

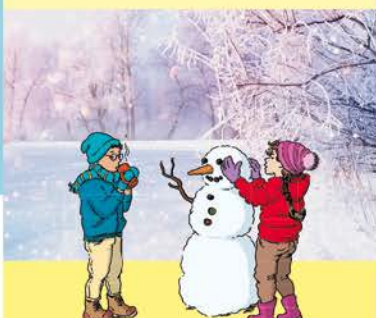
Nr. 32/2019



Gesunde Mobilität

## gesund und munter

Nr. 31/2018



Unsere Sinne erfahren



Bestellen Sie weitere Ausgaben **kostenlos** auf  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de) unter [schule@bzga.de](mailto:schule@bzga.de) oder per Post bei der  
BZgA, 50819 Köln unter der jeweiligen Bestellnummer