

Ich kenne ein Tier (Reihe)  
Ziege (Sendung)  
4688264 (DVD-Signatur Medienzentren)



## Mut kann man trainieren II

Kreuze nun in der Liste auf Arbeitsblatt 5 an, was du einmal ausprobieren möchtest.

### Wichtig:

Nimm dir nicht zu viel vor, fange mit kleinen „Mutproben“ aus deinem **gelben Bereich** an!

Sage dir vor jeder „Mutprobe“, wenn dich das Gefühl von Angst überkommt, diesen Satz laut vor:

**„Ich habe Angst, das ist in Ordnung,  
ich darf Angst haben!“**

Versuche dann deine Mutprobe durchzustehen und sage dir am Ende einen dieser Sätze laut vor:

Wenn du es geschafft hast:

**„Ich bin stolz auf mich, weil ich meine Angst  
überwunden habe!“**

Wenn du es nicht geschafft hast:

**„Ich bin enttäuscht, aber ich bleibe dran und überlege mir,  
was ich tun kann, damit es beim nächsten Mal klappt!“\***

\* Wenn du es nicht geschafft hast, hast du dir vielleicht zu viel zugemutet und solltest einen Schritt zurück gehen und dir eine Situation aussuchen, die dir weniger Angst macht oder dir überlegen was dir helfen könnte die Situation für dich etwas zu „entschärfen“. Du könntest zum Beispiel eine Taschenlampe mit in den dunklen Keller nehmen, bevor du dich ganz ohne Licht hinunter traust.



Es ist wichtig, dass du dich nicht in Gefahr begibst und dass du deine eigenen Grenzen zwar mutig überschreitest, wenn das Gefühl der Angst jedoch zu groß wird, solltest du die Mutprobe lieber abbrechen oder dir Hilfe (von Erwachsenen) holen.