

Deine Sorgen



Wie geht es dir mit deinen Sorgen?

Unter diesem Motto werden sich heute diese zwei Seiten nur um dich und deine Sorgen drehen. Viel Spaß beim Entdecken. Lass deinen Gedanken freien Lauf.

Befrei' dich von Sorgen



Komm, wir machen mal das Fenster auf und Coldplay ganz laut, lassen frischen Wind herein und alle Sorgen heraus. Auch wenn du jetzt nicht dran glaubst, wirst du trotzdem glücklich...
- Julia Engelmann

Material: Papier, Stifte, Briefumschlag

In letzter Zeit war ganz schön viel los. Auf der Welt, mit den Menschen, in den Medien, aber auch ganz bestimmt in Deinem Kopf.

Welche Sorgen musstest du dir in letzter Zeit machen, die Dich ständig beschäftigen? Wann machst du dir sorgen und wieso? Was verunsichert dich?

Nehme ein Blatt Papier zur Hand und reiß dieses in mehrere Stücke, sodass du Papierschnipsel hast.

Nun kannst du all deine Sorgen auf die einzelnen Schnipsel schreiben. Nutze gerne die genannten Impulsfragen.

Nehme danach einen Briefumschlag zur Hand oder bastel' dir selbst einen Umschlag, in den du all diese Schnipsel reingeben kannst. Diesen beschriftest du mit „Sorgenfresser“. Nun nimmst du jedes einzelne Schnipsel in die Hand und liest es dir nach der Reihe durch. *An welchen Sorgen haltest du besonders fest? Welche Sorgen möchtest du bei Seite legen und in den Sorgenfresser-Umschlag geben?* Entscheide für dich selbst, welchen Sorgen du dich gerade stellen willst oder musst und welche Sorgen gerade nicht so wichtig sind.

Hebe dir den Umschlag an einem sicheren Ort auf und in Zukunft kannst du, wenn du deine Sorgen weglegen möchtest, diese immer beim Sorgenfresser entsorgen.

3 Dinge, die Du öfters tun solltest

Höre dir hierzu gerne die Musik-Tipps von unten an und frage dich: *Was motiviert dich weiterzumachen? Ist es vielleicht eine bestimmte Person oder etwas das du gerne machst? Was tut dir gut und macht dich glücklich? Solltest du diese Dinge öfters tun? Schreib sie dir auf, und schau sie dir immer wieder an. Vielleicht geht es dir besser, wenn du öfters und mehr an dich denkst und an das, was dich glücklich macht!* Vielleicht sind es nur kleine Veränderungen, die du vornehmen kannst. Ändere zum Beispiel dein Hintergrundbild auf deinem Handy mit einem besonders motivierenden Spruch!

1. _____

2. _____

3. _____

Musik-Tipps (auf Youtube oder Spotify):

Wenn Du verstanden werden möchtest:

- Julia Engelmann – Grapefruit
- Julia Engelmann – Das Lied
- Bengio – Fan von dir

Wenn Du Deine Sorgen wegtanzen möchtest:

- Die Orsons – Das Leben ist sch.
- Avicii – Wake me Up
- G-Eazy – Me, Myself & I

