Ich bin ich und ich bin stark (1)

Name: _____

Alter: _____

Wohnort: _____

Meine beste Freundin/mein bester Freund:

_____

Mein Lieblingslied: _____

_____

mein Foto / Selbstbildnis

Mein Lieblingsfilm: _____

_____

Mein/e Lieblingsfach/-fächer: _____

_____

Mein Lieblingsessen: _____

Meine Hobbies: _____

_____

Das finde ich nicht so gut an mir: _____

_____

Das finde ich gut an mir: _____

_____

_____

_____

Das kann ich nicht so gut: _____

_____

Das kann ich gut: _____

_____

_____

_____

© Die Digitalfüchse – Margret Datz

Ich bin ich und ich bin stark (2)

Um stark zu sein, muss man nicht viel wiegen und man muss auch keine Muskelpakete haben. Es gibt eine innere Stärke, die dir Kraft verleiht. Wenn du weißt, wer du bist, was du kannst und was du willst, kannst du vieles erreichen.

- Kreuze an, was dir dann alles möglich ist:
  ☐ Ich kann anderen helfen.
  ☐ Ich kann nein sagen, wenn ich das Gefühl habe, etwas Falsches zu tun.
  ☐ Ich kann von einem Baum zum anderen springen.
  ☐ Ich kann argumentieren.
  ☐ Ich kann andere überzeugen.
  ☐ Ich kann mich hinter anderen verstecken.
  ☐ Ich kann meine Meinung begründen.
  ☐ Ich kann anderen drohen.

- Wähle eine der angekreuzten Möglichkeiten und schreibe ein Beispiel dazu auf.

So war ich einmal stark

© Die Digitalfüchse – Margret Datz