

MUT
IST
EIN GUTES GEFÜHL

Community
EDITIONS × EIN GUTES
GEFÜHL

A colorful illustration of a jungle scene. In the center-right, a yellow leopard with dark brown spots stands on a green patch of ground, its arms raised in a triumphant gesture. To its left, three toucans (one red, one blue, and one small blue one) are perched on a brown log. Further left, a grey monkey is climbing a large, thick tree trunk. In the foreground, a blue snake with red spots is coiled on the left, and a blue lizard with yellow spots is on the right. A pink flower with a face is in the center. The background is filled with lush green foliage and a bright yellow sky. A speech bubble from the leopard contains the text: "Ich bin das mutigste Tier im ganzen Dschungel!".

Ich bin das mutigste
Tier im ganzen
Dschungel!







Ich bin nicht gemein.
Ich bin MUTIG, okay?!

PFRÖÖT

Bist du nicht. Mut beginnt
da, wo auch Angst ist.
Ohne Angst – kein Mut.

Hä? Versteh
ich nicht.

Dachte ich mir schon.
Komm, ich zeig dir was!

Springst du da runter?

NATÜRLICH NICHT!
NIEMALS! VIEL ZU HOCH!

Siehst du, die Angst
beschützt dich davor,
gefährliche Dinge zu tun.



HALLO DU!

Du kannst dir Gefühle wie kleine, gutmütige Monster an deiner Seite vorstellen. Sie zeigen dir, was dir Freude macht, was dich traurig stimmt und was dir manchmal Angst einjagt. Manche sind laut und hüpfen wild herum. Andere sind leise und verstecken sich gut. Aber alle gehören zu dir und alle möchten dir etwas sagen.

In diesem Buch geht es um ein ganz besonderes Gefühl: den **Mut**.

Wenn du Mut fühlst, traust du dich, Dinge zu machen, vor denen du eigentlich Angst hast. Du bist dann mutig. Mut fühlt sich zuerst ganz komisch an, weil du ja eigentlich Angst vor etwas hast. Wenn du zum Beispiel in den dunklen Keller gehst und trotz deiner Angst Stufe für Stufe hinabsteigst, fühlst du Mut. Mut bedeutet also, dass du etwas machst, obwohl du Angst hast.

Je öfter du Dinge tust, vor denen du dich eigentlich fürchtest, umso einfacher werden sie für dich. Irgendwann kannst du dann ganz ohne Angst in den Keller gehen. Mutig zu sein, ist sehr anstrengend. Abends musst du dich bestimmt ausruhen, wenn du sehr mutig warst. Und dann sitzt dein Mut-Monster neben dir und flüstert stolz: „Siehst du? Das hast du geschafft!“

WANN FÜHLST DU DICH MUTIG?

Hier kannst du Situationen sammeln, in denen du dich richtig mutig fühlst! Mach das Stück für Stück – du kannst immer wieder zurückkommen und mehr dazumalen oder -schreiben.

Schreibe alles, was dich mutig sein lässt, an die Linien und füge so viele Striche hinzu, wie du magst:

