

Mutmach-Karten

Ausschneiden, laminieren und jeden Morgen eine Karte ziehen.



Ich darf Fehler machen.

1



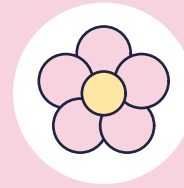
**Ich bin gut so, wie
ich bin.**

2



**Ich probiere es
noch einmal.**

3



Ich kann Neues lernen.

4



**Meine Gefühle
sind wichtig.**

5



Ich darf Nein sagen.

6

Mutmach-Karten



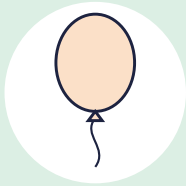
Ich darf um Hilfe bitten.

7



**Ich bin freundlich
zu anderen.**

8



**Ich bin mutig, auch
wenn ich Angst habe.**

9



**Kleine Schritte bringen
mich weiter.**

10



Ich glaube an mich.

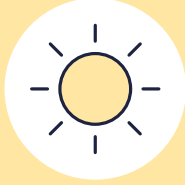
11



Ich darf mir Zeit lassen.

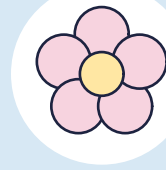
12

Mutmach-Karten



Ich bin wichtig.

13



**Ich kann tief
durchatmen.**

14



**Heute wird ein
guter Tag.**

15



Ich bin stolz auf mich.

16



**Ich gebe nicht so
schnell auf.**

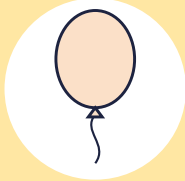
17



Ich darf traurig sein.

18

Mutmach-Karten



Ich werde geliebt.

19



**Ich mache Dinge auf
meine Art.**

20



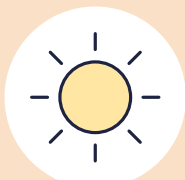
**Ich bin neugierig auf
die Welt.**

21



Ich kann anderen helfen.

22



Mein Körper gehört mir.

23



Ich darf Pausen machen.

24

Mutmach-Karten



**Üben macht
mich stärker.**

25



**Meine Ideen
sind wertvoll.**

26



**Ich kann mich
beruhigen.**

27



Ich bin nicht allein.

28



**Ich freue mich über
kleine Dinge.**

29



**Ich mache die Welt ein
bisschen bunter.**

30

Blanko-Mutmach-Karten

Schreibe oder male deinen eigenen Mutmach-Satz.



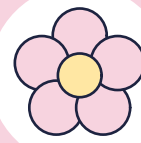
Ich ...



Ich ...



Ich ...



Ich ...



Ich ...



Ich ...
