

Hier sind ein paar Aktivitäten zum Ausprobieren!
Verschiedene Gefühle brauchen normalerweise verschiedene Aktivitäten, also such dir etwas aus, was gerade gut passt und probiere es aus. Ein anderes Wort für diese Aktivitäten ist „Self-Care“. Self-Care ist eine Fähigkeit, die du dein ganzes Leben lang gebrauchen kannst. Sie ist wichtig, damit du dich gesund und glücklich fühlst.

Wenn du wütend bist ...

Beweg deinen Körper! Du könntest auf einem Baum klettern, auf einem Trampolin springen, spazieren oder laufen gehen oder auch eine Runde Basketball spielen.

Finde einen ruhigen Ort und schließe deine Augen. Versuche deine Atemzüge beim Ein- und Ausatmen zu zählen. Mach das, bis sich dein Körper und Geist langsam entspannt.

Spiel deine Lieblingsmusik RHYTHMISCH LAUT und tanze wie verrückt nur für dich selbst! Manchmal ist es toll, ein bisschen albern zu sein.

Sprich über deine Gefühle mit jemandem, dem du vertraust. Gefühle laut auszusprechen hilft uns dabei, sie zu verstehen.

Zeichne deine Gefühle! Wie würden sie auf Papier aussehen?

Wenn du traurig bist ...

Hilf eine*r Freund*in oder einem Familienmitglied. Manchmal hilft es, sich abzulenken und anderen zu helfen. Und es fühlt sich toll an, etwas für jemand anderen zu tun.

Schreibe deine Gefühle in einem Tagebuch auf. Du wirst dich besser fühlen, wenn deine Gedanken aus deinem Kopf raus sind und auf dem Papier stehen.

Sag dir selbst, dass nichts für immer ist – unsere Gefühle verändern sich ständig und auch dieses traurige Gefühl geht vorbei.

Bitte jemanden, den du liebst, um eine Umarmung.

Heul dich richtig aus und lass deinen Tränen freien Lauf.

Wenn du dir Sorgen machst ...

Zieh dir ein paar bequeme Sachen an und such dir ein ruhiges Plätzchen, um ein Buch zu lesen oder etwas Fernsehen zu schauen.

Verbringe etwas Zeit in der Natur. Such dir einen schattigen Baum oder eine schöne Wiese und setz alles in dich auf, was du sehen kannst.

Lerne, wie man strickt, häkelt, stickt oder Mandalas malt. Es ist total beruhigend, die eigenen Hände zu benutzen und sich auf eine Sache zu konzentrieren.



Dein Körper ist dein Zuhause. Er wird dich auf spannende Abenteuer mitnehmen und dir erlauben, all die wundervollen Dinge zu erleben, die diese Welt zu bieten hat.



Den perfekten Körper gibt es nicht. Jeder Körper ist einzigartig und jeder Körper ist ein guter Körper.



Jeder Junge ist anders.

Aber fühlt es sich manchmal so an,
als gäbe es nur eine Art, ein Junge zu sein?



dich auf eine bestimmte Art
verhalten solltest,



oder bestimmte Aktivitäten machen solltest,

Hattest du schon mal
das Gefühl, dass du ...



bestimmte Kleidung tragen,

... nur weil du ein Junge bist?

Wenn dich jemals dieses Gefühl beschleicht, dann
ist es wirklich wichtig, dass du Folgendes weißt:



Jungs müssen nicht hart sein.



Jungs müssen nicht sportlich sein.



Jungs müssen nicht einmal lustig sein.

Ein Junge muss einfach bloß er selbst sein.