

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  
 abzutunten 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 saß 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.