

Das Mut-Tagebuch: Ein Abenteuer für kleine Helden

Einleitung

Hallo, kleine Heldin oder kleiner Held!

Willkommen in deinem ganz persönlichen Mut-Tagebuch. In diesem Buch wirst du spannende Abenteuer erleben, Herausforderungen meistern und dabei immer mutiger werden. Bist du bereit? Dann lass uns loslegen!

Kapitel 1: Mut beginnt im Kleinen

****Geschichte: ****

Es war einmal ein kleiner Junge namens Max und ein kleines Mädchen namens Lea. Max hatte immer Angst, vor der Klasse zu sprechen, und Lea traute sich nicht, alleine Fahrrad zu fahren. Eines Tages beschlossen sie, gemeinsam ihre Ängste zu überwinden.



Aktivität: 

Schreibe oder zeichne eine kleine Angst, die du hast. Was genau macht dir Angst? Warum?

Kapitel 2: Mutig wie ein Löwe

****Geschichte: ****

Max und Lea trafen auf ihrer Reise einen weisen Löwen, der ihnen zeigte, wie man seine Angst in Mut verwandeln kann. "Manchmal hilft es, tief durchzuatmen und an etwas Schönes zu denken", sagte der Löwe.



****Aktivität: ****

Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Denke an etwas, das dich glücklich macht. Zeichne es in dein Tagebuch.

Kapitel 3: Mut durch Freundschaft

****Geschichte: ****

Max und Lea fanden heraus, dass sie gemeinsam stärker waren. Als Max vor der Klasse sprechen musste, hielt Lea seine Hand. Als Lea Fahrrad fuhr, lief Max neben ihr her und passte auf sie auf.



****Aktivität: ****

Schreibe oder zeichne eine Person, die dir hilft, mutig zu sein.
Wie unterstützt sie dich?

Kapitel 4: Der Mut, Neues zu versuchen

****Geschichte: ****

Eines Tages entdeckten Max und Lea einen geheimen Garten. Sie hatten Angst, hineinzugehen, aber ihre Neugier war stärker. Gemeinsam trauten sie sich und fanden einen wunderschönen Ort voller bunter Blumen und Schmetterlinge.



****Aktivität: ****

Denke an etwas Neues, dass du gerne ausprobieren möchtest.
Schreibe oder zeichne es auf. Was könntest du tun, um mutig
zu sein und es zu versuchen?