

## Wir entwickeln Mutmacher!

### Was könnte im schlimmsten Fall passieren?

Wäre das wirklich so schlimm?  
Wäre das wirklich eine absolute Katastrophe?  
Gibt es etwas, das noch viel schlimmer wäre?

### Was kannst du machen, wenn es wirklich passieren würde?

### Wie wahrscheinlich ist es, dass ...?

Ist das schon einmal passiert?  
Wie oft ist das schon passiert?  
Wie oft ist es noch nicht passiert?

### Woher weißt du, dass ...?

Bist du dir sicher, dass ...?  
Gibt es dafür Beweise?



Angstmacher



Mutmacher





**Elterntipp:** Diese Übung ist besonders für ältere Kinder geeignet. Sie können am besten einschätzen, ob Ihr Kind die Fragen verstehen bzw. eigenständig einen Mutmacher entwickeln kann. Jüngere Kinder brauchen mehr Unterstützung. Bei Kindergarten- und Vorschulkindern können Sie auch einen passenden Mutgedanken vorgeben.

