



Etwas **Neues** beginnt:

*Du bist an einer **neuen Schule**,
triffst **neue Menschen**,
hast **neue Fächer**...*

Eine gute Gelegenheit bewusst zu starten und zu überlegen, was dir Sorgen macht und was dir Kraft gibt.



Belastendes

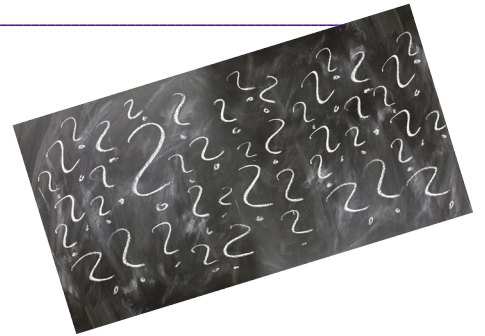
Beim Start in etwas Neues gibt es Sorgen und Gefühle, die dich verunsichern **oder** die dir Angst machen.

Manchmal sind die auch gar nicht so klar:

Mögen mich die...?

Schaff' ich das denn alles...?

Wie wird das überhaupt...?



**Es hilft, solche Dinge einmal genau anzusehen.
Denn: Was ich kenne, ist nicht mehr so bedrohlich!**

Dabei kann dir dieses kleine Ritual helfen:

*Stell dir vor, du sammelst diese belastenden Dinge ein.
Du kannst sie aufschreiben
und dann überlegst du dir genau, was dir dagegen hilft:*

Denk oder sag dabei einen Satz wie:

„Mit diesem Thema komme ich klar“



Stärken

Du hast natürlich auch Fähigkeiten und Stärken, Dinge, die du gut kannst, die dir jetzt helfen:

Vielleicht bist du sehr zuverlässig oder sehr kreativ...

Vielleicht bringst du andere zum Lachen oder kannst gut trösten,

Vielleicht kannst du gut mit anderen Menschen in Kontakt kommen...



Überlege einmal, wo **deine Stärken** liegen und was dir beim Start an der neuen Schule hilft.



Auch das kannst du wieder notieren...

...oder

du suchst dir einen Gegenstand, der dich immer wieder an deine Stärken und deine Fähigkeiten erinnert und der dich in die neue Zeit begleitet.



Gemeinsam geht es besser!

Der Start in etwas Neues ist **leichter**,
wenn man **gemeinsam** unterwegs ist.

Wen kennst du denn, dem es ähnlich geht?
Wie könnt ihr euch gegenseitig unterstützen?
Womit kannst du anderen helfen?
Was wünschst du dir denn von anderen?

Manchmal muss man auch etwas tun,
damit Unterstützung kommt.
Überlege einmal - allein und mit anderen -
**Welches Zeichen gibt das Signal:
Jetzt brauche ich oder ein anderer Hilfe?**



Guter Wunsch

Der Start in etwas Neues ist leichter mit der richtigen Ausrüstung.
Wir geben dir diesen guten Wunsch mit zur Unterstützung.



Ich wünsche dir Augen,
mit denen Du einem Menschen ins Herz schauen kannst
und die sehen, was andere von dir brauchen.

Ich wünsche dir Ohren,
mit denen Du auch leise Töne hören kannst
und die nicht taub sind für das, was andere Dir erzählen.

Ich wünsche dir einen Mund,
der Ungerechtigkeiten anspricht
und der tröstende und aufmunternde Worte kennt.

Ich wünsche dir Hände,
die du anderen reichen kannst
und die teilen und helfen können.

Ich wünsche dir Füße,
die dich auf den Weg bringen zu anderen,
die allein sind oder im Abseits.

Und ich wünsche dir ein Herz,
das weit ist und offen
und die Begegnung mit anderen sucht.

Alles Gute + einen tollen Start!