Mein Mut mit Gott

Arbeitsblatt 1 • Gefühle erkennen und Mut finden

Name: _____ Datum: _____

1 Wie fühlt sich Angst an?

Kreise ein, was du manchmal fühlst, wenn du Angst hast:

Bauchkribbeln	Herzklopfen	Zittern	Weinen

2 Was hilft mir, ruhig zu werden?

Male einen Stern neben die Dinge, die dir helfen können.

☆ Tief ein- und ausatmen

☆ Zu Jesus Christus beten

☆ Mit einer vertrauten Person reden

☆ Meine Sorgen für mich behalten

3 Mein Mut-Satz

Ergänze den Satz aus dem Gebet:

„Jesus Christus, bleibe bei mir und schenke mir _____.“

Male darunter etwas, das dir Mut macht.