

Ich höre meiner liebevollen inneren Stimme zu.

Sie schenkt mir

und

# Ruhe KRAFT

wie ein helles, strahlendes Meer.

Sie erinnert mich daran:

Du bist

WERTVOLL,

einfach  
weil du bist, wie du bist.

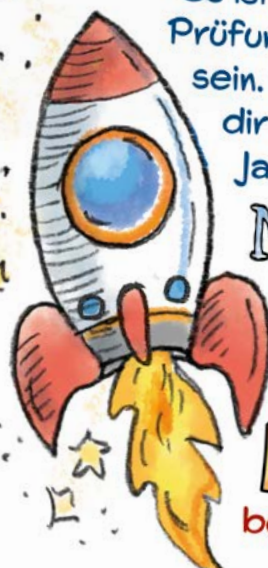
Du darfst dir selbst eine  
**FREUNDIN**  
SEIN!



Du bist  
frustriert,  
enttäuscht,  
gestresst –  
damit bist du  
nicht allein.

Egal, was passiert, du hast  
**Freundinnen,  
Freunde  
und Familie,**  
die zu dir stehen und  
für dich da sind.

Eine Note  
ist immer  
nur eine  
Moment-  
aufnahme.



Es ist ganz normal, bei  
Prüfungen aufgeregt zu  
sein. Das zeigt, dass  
dir das wichtig ist.  
Ja, du spürst die  
**Nervosität**  
in deinem Körper –  
er stellt dir  
gerade all seine  
**ENERGIE**  
bereit.

Wenn die  
Aufgaben so  
viel erscheinen  
und du dich  
überfordert  
fühlst, dann

FANG  
EINFACH  
MIT  
EINEM  
MINI-  
SCHRITT  
AN.

Jedes Mal,  
wenn du übst,  
wirst du ein  
bisschen besser.



Wenn du  
alles kannst  
und dir alles  
leichtfällt,  
ist das ein  
Zeichen, dass du  
dich nicht mehr  
weiterentwickelst.



Du darfst dich erholen,  
Schönes erleben und  
dir Pausen  
gönnen.

Im **HERZEN**  
der Unsicherheit  
liegt ein **SCHATZ**  
verborgen.

Mit **Arschbombe**  
in den  
**Fehlerteich!**  
So lernst du am  
meisten ...



**DU DARFST DIR  
HILFE HOLEN,  
WENN DIR ETWAS  
SCHWERFÄLLT.**



ob du diese Schule  
schaffst oder nicht,  
sondern auch darum,  
ob diese Schule  
zu dir passt  
und dir guttut.

Du bist viel  
mehr als deine  
**NOTEN**



**DU  
MUSST  
NICHT ALLES  
AUF EINMAL KÖNNEN.  
AUCH DEN HÖCHSTEN BERG  
BEZWINGT MAN SCHRITT FÜR SCHRITT.**



Du lernst gerade dann dazu, wenn es schwierig wird.  
Lass dich einfach in den Fehlerteich fallen.  
du darfst entspannt darin treiben,  
musst nichts erzwingen.  
Ganz unbemerkt werden  
dein Gehirn und dein Körper dazulernen,  
Muster entdecken, kleine Unterschiede wahrnehmen und  
Fortschritte machen. Darauf darfst du vertrauen.