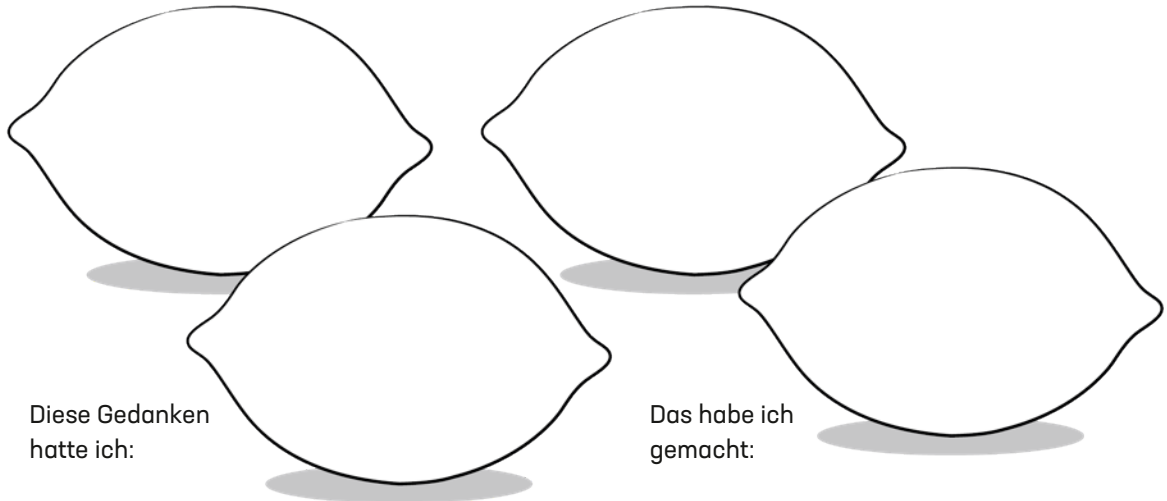


AB | Schenkt dir das Leben Zitronen...

1) Beschrifte folgende vier Zitronen!

Diesen Rückschlag habe ich schon einmal erlebt:

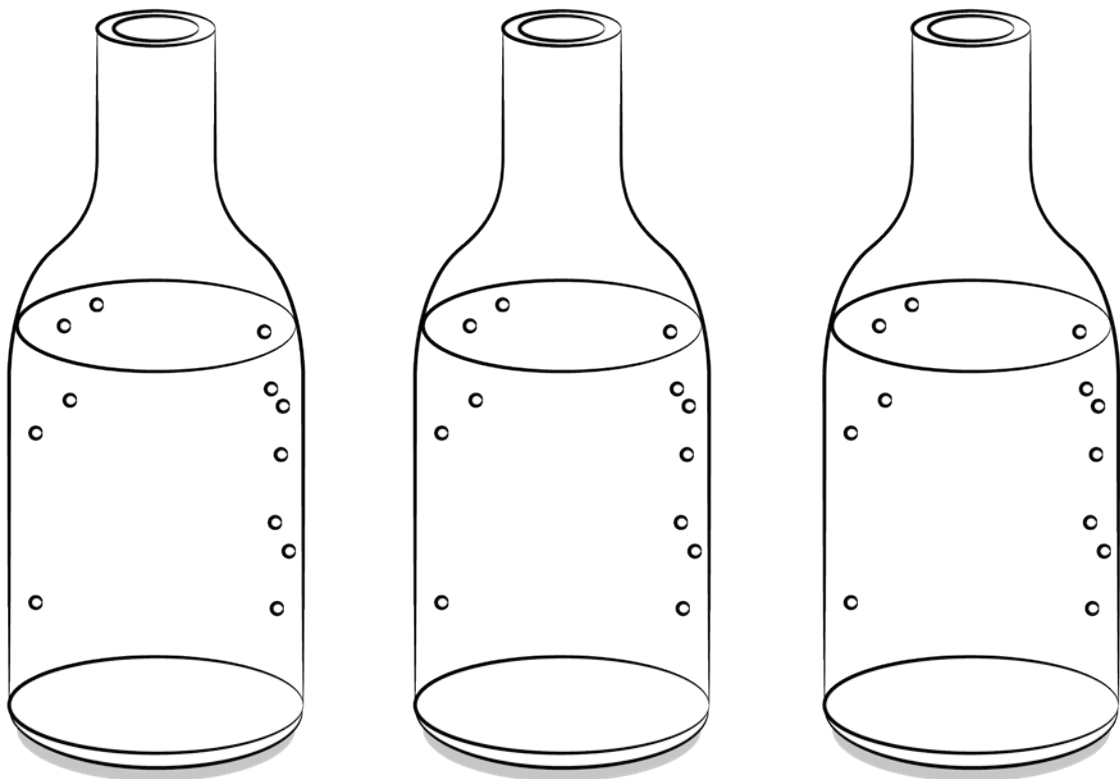
Das habe ich dabei gefühlt:



Diese Gedanken hatte ich:

Das habe ich gemacht:

2) Notiere deine Gedanken im Sprudelwasser und in der Zuckerdose!

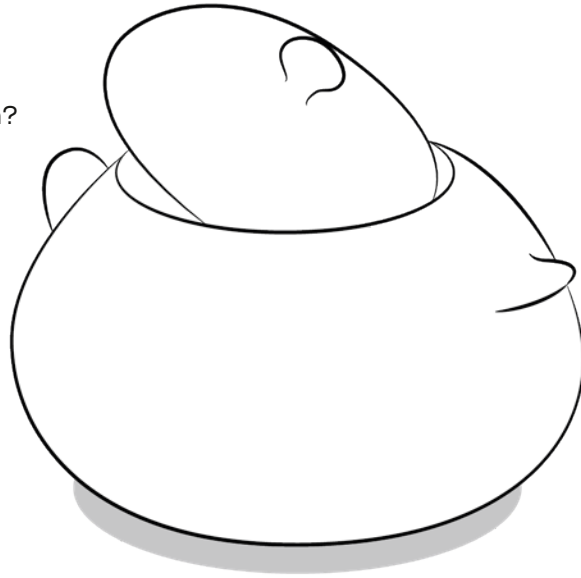
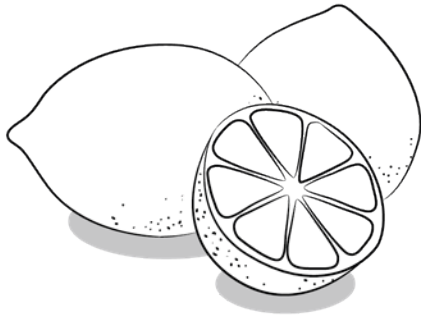


Sprudelwasser I:
Hier könnte die Quelle des Misserfolgs liegen:

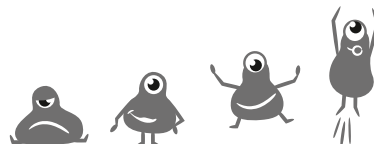
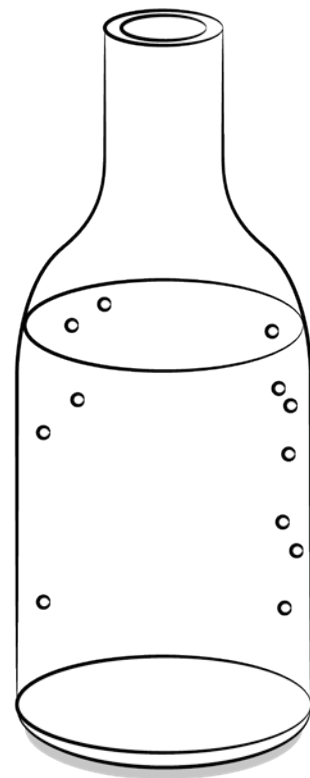
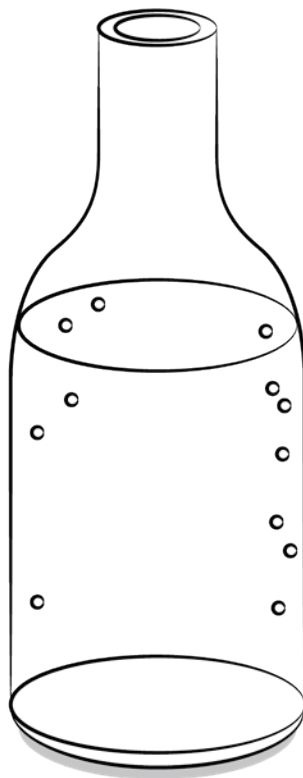
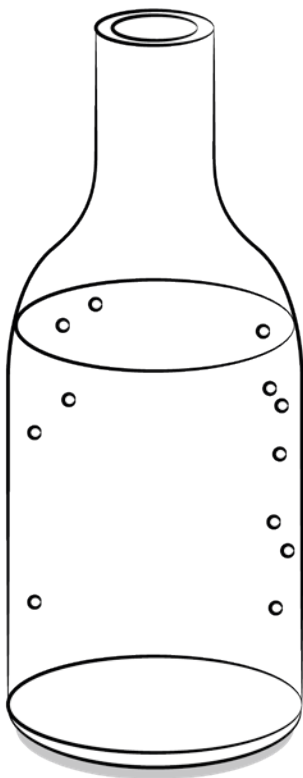
Sprudelwasser II:
Das könnte ich tun, damit sich der Misserfolg nicht wiederholt:

Sprudelwasser III:
Diese anderen Möglichkeiten habe ich:

Wer oder was kann mir nach dem Rückschlag helfen?



3) Schreibe in die Limonadenflaschen für dich hilfreiche Strategien für den Umgang mit Rückschlägen!



Ich heiße ↗

Heute ist ↗

Mir ging es heute ↗