

Immer wenn du dich ängstlich fühlst, hast du die Kraft von einem Superhelden.

Wenn du denkst, etwas könnte gefährlich werden, lässt es eine besondere Superkraft in deinen Körper fließen, die dich stärker, schneller und kräftiger macht.

Dein Körper schaltet dann um auf Superhelden-Modus.

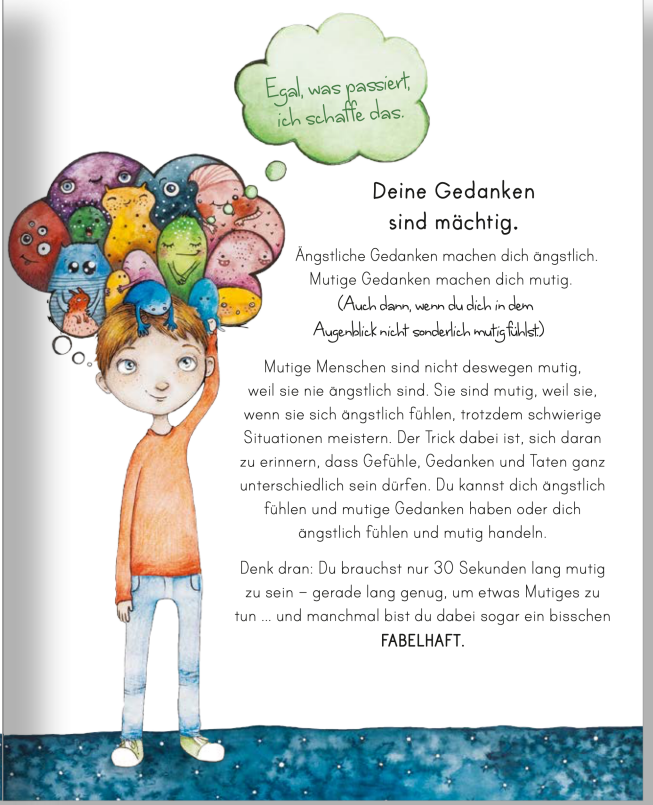
Das kommt wie gerufen, wenn es mal Ärger gibt. Aber wenn der Superheld nicht in Aktion treten muss, sorgt die besondere Superkraft im Körper dafür, dass dein Herz bis zum Hals schlägt, dir mulmig im Bauch wird oder deine Muskeln verkrampfen. Das ist alles ganz normal. Aber es kann sich ziemlich unangenehm anfühlen.

Tief und gleichmäßig atmen hilft dir dabei, dass du dich besser fühlst. Die Superkraft macht dann Pause, Gehirn und Körper beruhigen sich wieder.









Deine Gedanken sind mächtig.

Ängstliche Gedanken machen dich ängstlich. Mutige Gedanken machen dich mutig. (Auch dann, wenn du dich in dem Augenblick nicht sonderlich mutig fühlst.)

Mutige Menschen sind nicht deswegen mutig, weil sie nie ängstlich sind. Sie sind mutig, weil sie, wenn sie sich ängstlich fühlen, trotzdem schwierige Situationen meistern. Der Trick dabei ist, sich daran zu erinnern, dass Gefühle, Gedanken und Taten ganz unterschiedlich sein dürfen. Du kannst dich ängstlich fühlen und mutige Gedanken haben oder dich ängstlich fühlen und mutig handeln.

Denk dran: Du brauchst nur 30 Sekunden lang mutig zu sein – gerade lang genug, um etwas Mutiges zu tun … und manchmal bist du dabei sogar ein bisschen **FABELHAFT.**