

## Die acht besten Tipps, wenn du vor einer Schulaufgabe Angst hast!

1. Halte dich von Kindern fern, die ganz aufgereggt über die Schulaufgabe reden.
2. Trinke einen Schluck kaltes Wasser.
3. Gehe noch einmal auf die Toilette.
4. Schaue dir den Stoff noch einmal an.
5. Atme zwei Mal ein und aus.
6. Hole dir einen Glücksbringer oder eine kleine Figur, die du gerne magst, heraus.
7. Sage dir im Kopf: „Ich schaffe das!“
8. Denke an jemanden, den du sehr gern magst, um keine Angst zu haben.

Viel Glück bei eurer nächsten Schulaufgabe!

