

VERTRAUENSPERSON

Selbstvertrauen wächst dank den Menschen, die uns gern haben und respektieren. Motivierende Beziehungen helfen dir, dich selbst zu behaupten und an deine Fähigkeiten zu glauben. Solche Menschen sind auch deine **Vertrauenspersonen** – Menschen, denen du dich anvertrauen kannst, wenn du ein Problem hast oder unsicher bist.

Natürlich kannst du mit deinen Mitschülerinnen und -schülern, deinem Kuscheltier oder deinem Hund reden - und das tut gut! Aber es ist wichtig, auch vertrauenswürdige erwachsene Personen zu kennen, die dir helfen können, wenn du Probleme oder Sorgen hast.



Du kannst diese Personen auf den Fotos unten notieren oder zeichnen. Wenn du nicht genug Platz hast, kannst du auf der nächsten Seite weiterzeichnen. Denke an Menschen, die dich unterstützen, dir zuhören und denen du vertrauen kannst.



