



*Das Gefühl
ist wie eine Alarmanlage.*

*Ich muss es ernst nehmen.
Ein schlechtes Gefühl
ist zum Beispiel die Angst.
Angst ist etwas völlig Normales
und sogar wichtig!*

*Jeder gesunde Mensch
hat Angst.*

Alles nochmals in Kürze

Gefühle sind deine
Alarmanlage.
Vertraue ihnen.

Geheimnisse, die Angst machen

Im 3x5 Kurs unterscheiden wir «gute» und «schlechte» Geheimnisse.

Was ist der Unterschied?



Gute Geheimnisse

sind Geheimnisse, die Freude bereiten. Zum Beispiel jemandem eine tolle Überraschung machen und es niemandem erzählen.



Schlechte Geheimnisse

sind Geheimnisse, die schlechte Gefühle bei dir auslösen und Angst machen. Zum Beispiel droht dir jemand: «Wenn du das erzählst, dann wird dir etwas Schlimmes passieren.»

Trotz Bedrohung erzähle ich ein schlechtes Geheimnis immer jemandem, dem ich vertraue und der mir helfen kann.