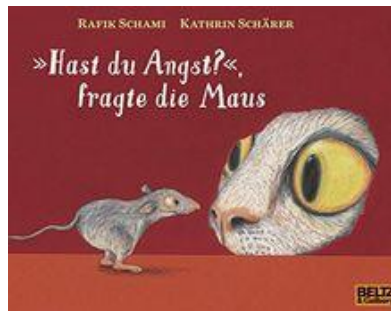


Bastelanleitung zu
„Hast du Angst?, fragte die Maus“

Keine-Angst-Amulett



Lese zuerst die Geschichte. Und bastle dir dann dein eigenes Keine-Angst-Amulett. Dafür brauchst du vor allem Material, das dir gefällt. Ganz egal ob Stöckchen, Stoffreste, Knöpfe, ein kleines Figürchen, Perlen, ... Hauptsache, die Dinge gefallen dir und haben z.B. deine Lieblingsfarbe.

Außerdem benötigst du:

1. Eine Schere
2. Klebstoff
3. Draht und/oder Faden

Bastle dir aus deinen Sachen ein kleines Amulett:

1. das in die Hosentasche passt
2. um über dein Bett zu hängen
3. dass du irgendwo hinstellen kannst

Ich habe mich für ein kleines Amulett entschieden, das in die Hosentasche passt:





www.eppinger-figurentheater.de

Jetzt heißt es Schneiden, Kleben, Knoten!

In meinem Fall war es ganz einfach:

Erst habe ich in meiner Kruschtelkiste geschaut was mir gefällt. Alle Dinge haben eine positive Bedeutung.

Schau dir das Foto auf der ersten Seite nochmal an:

- Das komische runde Dings ist eine Unterfadenspule aus meiner Nähmaschine. Ich näh gerne und fühle mich dabei wohl.
- Die beiden Perlen leuchten im dunklen. So habe ich bei Angst immer auch ein klein bisschen Licht bei mir.
- Das Glöckchen ist von einem Schokoosterhasen.
- Das Stückchen Faden lag einfach rum.
- Und bei dem bunten Band finde ich die Farben schön.

Und das habe ich gemacht:

- Erst habe ich das Glöckchen an dem Faden (Packschnur) festgebunden.
- Dann die Perlen aufgefädelt.
- Und zum Schluss die Spule eingefädelt.

Du kannst alles, was dir gefällt, an dein Keine-Angst-Amulett hängen.

Wenn du fertig bist, kommt der wichtigste Teil:

Überlege dir, wofür dein Amulett stehen soll. Etwas, das dir die Angst nimmt. Eine Erinnerung an letztes Weihnachten? An deinen Lieblingsfilm? Eine Person bei der du dich sicher fühlst? Einfach etwas, dass dir ein gutes Gefühl gibt.

Am besten gibst du deinem Amulett einen passenden Namen.

Meines heißt: Tinkerbell. Es ist klein, es schimmert im Dunkeln und es klingelt wie eine kleine Elfe.

**Wenn du irgendwann mal wieder Angst hast, nimmst du einfach dein Keine-Angst-Amulett und denkst an die Sache, die du damit verbindest.
Du wirst sehen, deine Angst wird auf jeden Fall kleiner.**

Deine Hanna