



*Das Leben ist vielleicht nicht die Party, von der wir alle geträumt haben, aber solange wir hier sind, können wir auch tanzen.*

Bestimmt hast du schon einmal einen Spruch, ein Gedicht oder einen Liedtext gehört, der dir besonders gut gefallen hat. Vielleicht hat er dich zum Schmunzeln gebracht oder dir in der Situation, in der du dich befandest, besonders gutgetan.

**Es lohnt sich, diese Lieder, Sprüche oder Gedichte zu sammeln.**

Bewahre sie dir an einem besonderen Ort auf. Das kann z.B. ein Platz in deiner Schatzkiste oder in einem Notfallkoffer sein. Und wenn es dir nicht gut geht, hole dir die Texte einfach hervor und genieße ihre aufmunternde, kraftbringende und zuversichtliche Wirkung. Besonders in herausfordernden Situationen, wie z.B. in der Prüfungsvorbereitung, in Prüfungen oder vor Präsentationen können solche Sprüche einen großen Unterschied für dich machen.

Du kannst auch einfach im Internet, auf Kalendern, auf Postkarten... auf die Suche nach motivierenden Sprüchen gehen.

Die Sprüche, Gedichte und Liedtexte, die dir am besten gefallen, kannst du an verschiedenen Orten in deiner Wohnung aufhängen oder als Hintergrund auf deinem Computer oder Smartphone einrichten. Wenn du dann einen Blick darauf wirfst oder an ihnen vorbeigehst, zaubern sie dir ein Lächeln ins Gesicht.

**Ein paar kurze Beispiele:**

- *Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.*
- *Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren.*
- *Fallen ist keine Schande, aber Liegenbleiben.*
- *Du schaffst das!*
- *Am Ende wird alles gut werden, und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.*

Wann immer du einen neuen Spruch entdeckst, der dir gut gefällt, kannst du deine Sammlung erweitern.