

# Nimm dein Herz in deine Hand

Text + Musik: Hermann Heimeier

♩ = 135

## Refrain

Nimm dein Herz in deine Hand, stär - ke  
jetzt dein Selbst - ver - trau'n! Steck den Kopf nicht  
in den Sand, denn auf dich da kann man bau'n! (Fine)

## Strophe

1. Steh zu al - lem, was du meinst, den - ke  
im - mer: Du bist Du! Und ver - birg nicht,  
dass du weinst, zeig es of - fen, steh da - zu!

2. Die Gedanken, die sind frei,  
schön ist alles, was du magst.  
Komm, sei mutig, sei dabei,  
dass du neue Schritte wagst!

3. Wenn du irgendwas nicht willst,  
ja, dann steh zu deinem Nein!  
Wichtig ist, wie du dich fühlst,  
du bist sicher nicht allein!

4. Ist der Graben noch so breit  
und die Schritte viel so klein!  
Irgendwann ist es soweit,  
dann wirst du der Sieger sein!

*Ein schönes Mutmach-Lied, mit dem die Kinder ihr Selbstvertrauen stärken können. Hier wird gezeigt, dass man immer zu dem stehen soll, was man denkt oder tut. Auch Rückschläge im Leben sollte man nicht so schwer nehmen, weil es irgendwann wieder aufwärts geht.*