



## Förderliche Einstellungen

Mögliche förderliche Einstellungen		Mein Satz
Sei perfekt!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auch ich darf Fehler machen.</li><li>• Aus Fehlern werde ich klug.</li><li>• Gut/brauchbar/80% ist oft gut genug.</li><li>• Ich bin okay trotz Fehlern.</li><li>• Weniger ist manchmal mehr.</li><li>• So gut wie möglich, so gut wie nötig.</li><li>• Ab und zu lasse ich fünf gerade sein.</li><li>• Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.</li><li>• Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.</li></ul>	
Sei beliebt!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich darf »nein« sagen.</li><li>• Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse.</li><li>• Ich Sorge auch für mich.</li><li>• Ich darf andere enttäuschen.</li><li>• Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.</li><li>• Ich darf anecken.</li><li>• Ich darf kritisieren/meine Meinung sagen.</li><li>• Ich darf kritisiert werden.</li></ul>	
Sei unabhängig!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich darf auch mal Schwäche zeigen.</li><li>• Schwächen sind menschlich.</li><li>• Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.</li><li>• Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich.</li><li>• Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.</li><li>• Ich darf mich auf andere verlassen/anderen vertrauen.</li><li>• Ich lasse mich unterstützen/mir helfen.</li><li>• Ich darf/kann delegieren.</li><li>• Ich darf meine Gefühle zeigen.</li><li>• Ich darf mich anlehnen.</li></ul>	
Behalte die Kontrolle!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich darf loslassen.</li><li>• Risiko/Unsicherheit gehört dazu.</li><li>• Ich darf ein Risiko eingehen.</li><li>• Ich traue mich.</li><li>• Ich kann/darf entscheiden für jetzt.</li><li>• Mut tut gut.</li><li>• Ich kann Entscheidungen korrigieren.</li><li>• Ich kann/darf spontan sein.</li><li>• Ich kann/darf auf meinen Bauch vertrauen.</li><li>• Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.</li><li>• No risk, no fun!</li></ul>	
Halte durch!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich Sorge für mich.</li><li>• Ich pass auf mich auf.</li><li>• Ich darf mich ausruhen/entspannen.</li><li>• Ich darf es mir leicht machen.</li><li>• Ich darf loslassen.</li><li>• Ich darf aufgeben.</li><li>• Ich habe Grenzen, und das ist gut.</li></ul>	