

Ich bin
OKAY
trotz
Fehlern.

➔ Übung_Mehr Mut für mich

Post-its mit kleinen „Mutmachern“ und positiven Zitaten versehen und an Orten (wie Spiegel, PC-Bildschirm, Kaffeemaschine) positionieren, um im Alltag immer wieder daran erinnert zu werden. Hier ein paar Beispiele zum Umdenken:

Statt:

Sei perfekt!

- Ich bin okay trotz Fehlern.
- Weniger ist manchmal mehr.
- So gut wie möglich, so gut wie nötig.
- Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.

Sei beliebt!

- Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse.
- Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.
- Ich darf meine Meinung sagen.
- Ich darf kritisiert werden.

Sei unabhängig!

- Ich darf auch einmal Schwäche zeigen.
- Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.
- Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.
- Ich darf/ kann delegieren.
- Ich darf mich anlehnen.

Behalte Kontrolle!

- Ich darf loslassen!
- Ich kann/darf entscheiden für jetzt.
- Ich kann Entscheidungen korrigieren.
- Ich kann/darf spontan sein.
- Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.

Halte durch!

- Ich Sorge für mich.
- Ich darf mich ausruhen/entspannen.
- Ich darf es mir leicht machen.
- Ich habe Grenzen, und das ist gut.

