Du bist genau richtig, so wie du bist.	Du kannst alles schaffen.
Du kannst stolz auf dich sein.	Es ist schön, dass es dich gibt.
Deine Gefühle sind wichtig, und es ist okay, sie auszudrücken.	Du gehst deinen Weg – Schritt für Schritt.
Du hast heute schon viel geschafft.	Du darfst Fehler machen - und wächst daran.

Du hast etwas ganz Besonderes an dir.

Du bist klug auf deine eigene Art.

Du darfst dir Zeit lassen.

Du wirst mit jedem Versuch besser.

Du darfst dir Hilfe holen, wenn du sie brauchst.

Du bist stark – auch wenn du mal weinst.

Du darfst „Nein“ sagen.

Du musst nicht perfekt sein. Du darfst Fehler machen.

Ich darf Fehler machen und daraus lernen.	Ich bin gut so, wie ich bin.
Ich gebe nicht auf.	Ich darf langsam lernen.
Ich bin stolz auf mich.	Ich darf Hilfe annehmen.
Ich bin mutig – auch wenn etwas schwer ist.	Ich darf Dinge ausprobieren.

Ich finde meinen eigenen Weg.	Ich kann das schaffen.
Ich darf Pausen machen.	Ich lernen jeden Tag etwas dazu.
Ich glaube an mich.	Ich bin nicht allein.
Ich bin gut so, wie ich bin.	Ich werde mit jedem Versuch besser.

Stärkekarten für mehr Mut & Selbstvertrauen