

Ich bin so gut
wie ich bin.



Ich bin mutig, aber
ich darf auch Angst
haben.



Ich werde
geliebt.



Ich bin stark.



Ich bin schlau.



Ich bin wichtig.



So wie ich bin,
bin ich richtig.



Meine
Empfindsamkeit
ist auch meine
Stärke.



Ich liebe mich.



**Ich bin nicht
alleine.**



**Meine Meinung
ist wichtig.**



**Meine Gefühle
sind richtig und
wichtig.**



**Ich gebe mein
Bestes.**



**Ich kann deutlich
NEIN sagen, egal zu
wem**



**Ich kümmere
mich um meinen
Körper.**



**Meine Grenzen
sind wichtig.**



Ich kann mir
immer Hilfe
holen.



Ich kann Fehler
machen und daraus
lernen.



Ich bin stolz auf
mich und ich darf
das auch.



Ich darf meine
Gefühle zeigen.



Ich bin genug.



**Ich vertraue
mir selbst.**



**Ich darf
glücklich
sein.**



**Ich bin
besonders.**



Ich darf
weinen.



Mein Körper
gehört mir.



Mein NEIN ist
auch wichtig.



Ich habe
mein eigenes
Tempo.



Ich bin stolz auf
das, was ich
geschafft habe.



Mein Körper ist
so schön wie er
ist.



