

Methoden zu Konsens

Positive Affirmationen

Positive Affirmationen sind einfache, wiederholte Aussagen, die Kinder in ihrer Selbstwahrnehmung und emotionalen Entwicklung unterstützen. Aus sozialpädagogischer Sicht helfen sie, das Selbstwertgefühl zu stärken und ein positives Selbstbild zu entwickeln. Affirmationen wie „Ich bin wertvoll“ oder „Ich schaffe das“ fördern eine optimistische Denkweise, wirken gegen negative Glaubenssätze und können neue, positive Glaubenssätze entstehen lassen.

Indem Kinder regelmäßig ermutigende Botschaften hören und aussprechen, lernen sie, mit Herausforderungen besser umzugehen und ihr Verhalten positiv zu beeinflussen. Dies stärken ihre emotionale Resilienz und soziale Kompetenz, da sie Vertrauen in sich selbst aufbauen und empathisch mit anderen interagieren. Besonders bei Kindern mit niedrigem Selbstwertgefühl oder sozialen Unsicherheiten können Affirmationen helfen, emotionale Stabilität und soziale Eingliederung zu fördern.

Folgende Sätze stehen auf Affirmationskarten:

1. „Ich bin so gut wie ich bin.“
2. „Ich bin mutig, aber ich darf auch Angst haben.“
3. „Ich werde geliebt.“
4. „Ich bin stark.“
5. „Ich bin schlau.“
6. „Ich bin wichtig.“
7. „So wie ich bin, bin ich richtig.“
8. „Meine Empfindsamkeit ist auch meine Stärke“
9. „Ich liebe mich.“
10. „Ich bin nicht alleine.“
11. „Meine Meinung ist wichtig.“
12. „Meine Gefühle sind richtig und wichtig.“
13. „Ich gebe mein Bestes.“
14. „Ich kann deutlich **nein** sagen, egal zu wem!“
15. „Ich kümmere mich um meinen Körper.“
16. „Meine Grenzen sind wichtig.“
17. „Ich kann mir immer Hilfe holen.“
18. „Ich kann Fehler machen und daraus lernen.“
19. „Ich bin stolz auf mich und ich darf das auch.“
20. „Ich darf meine Gefühle zeigen.“
21. „Ich bin genug.“
22. „Ich vertraue mir selbst.“
23. „Ich darf glücklich sein.“
24. „Ich bin besonders.“
25. „Ich darf weinen.“
26. „Mein Körper gehört mir.“
27. „Mein **nein** ist auch wichtig.“
28. „Ich habe mein eigenes Tempo.“

29. „Ich bin stolz auf das, was ich geschafft habe.“

30. „Mein Körper ist so schön wie er ist.“