



Ich bin gut,  
so wie ich bin!

Ich bin stark!

Ich bin super!

Ich schaffe das!

Alles was ich  
brauche, steckt  
bereits in mir!

Alles was ich  
mache,  
ist gut so!

Ich mag mich,  
so wie ich bin!

Ich liebe mich,  
so wie ich bin!



Ich werde  
geliebt!

Ich glaube an  
mich!

Ich bin mutig  
und stark!

Ich darf  
Fehler machen!

Ich bin in  
Sicherheit!

Ich darf meine  
Gefühle leben!

Ich stehe hinter  
mir und dem  
was ich tue!

Ich bin  
wertvoll!



Ich bin  
liebenswert!

Ich kann alles  
schaffen, was  
ich mir wünsche!

Ich mache es  
gut!