



Ich lasse die Dinge gehen

Ich lasse los



Ich gehe nicht ins Extreme

Gleichgewicht



Ich lerne, das Gute zu sehen

Optimismus



Ich helfe mir selbst, wenn es mir schlecht geht

Selbstfürsorge



Ich beginne die Veränderung

Ich pflanze meine Samenkörner



Ich genieße jeden Moment

Ich bin in der Gegenwart



Ich tue Dinge, die ich mag

Ich suche angenehme Dinge



Ich lasse Dich sehen, wer ich bin

Ich zeige meine Verletzlichkeit



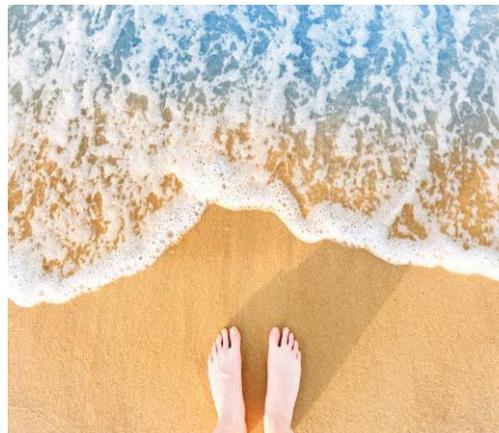
Ich suche kreative Lösungen

Ich bin erfinderisch



Ich verstehe sie / ihn besser als alle anderen

Ich kümmere mich um mein inneres Kind



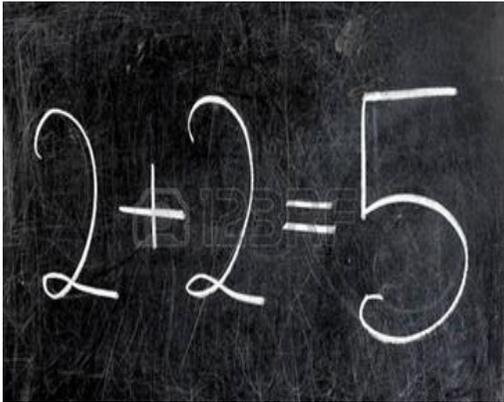
Ich sage, bis wohin

Ich mache mit bis zu einer Grenze



Ich suche nach realistischen Lösungen

Ich bin praktisch veranlagt



Jedes Mal, wenn ich einen Fehler mache,  
lerne ich daraus

Ich mache Fehler



Meine Sicherheit ist wichtig

Ich schütze mich



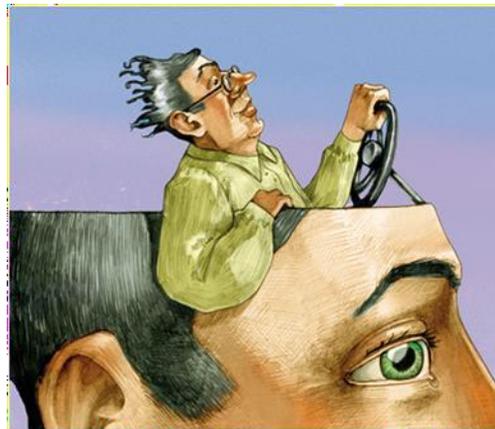
Ich denke produktiv

Ich überlege



Ich sehe mich selbst und akzeptiere mich, so  
wie ich bin

Ich sehe mich



Ich entscheide

Ich halte die Zügel über mein Leben  
in der Hand



Ich kann mich in Dich einfühlen

Ich verstehe, dass Dein Geist/ Verstand  
anders ist als meiner



und dabei zu bleiben

Ich kann Nein sagen



Ich schaue auch auf die positive Seite

Ich lerne optimistisch zu sein



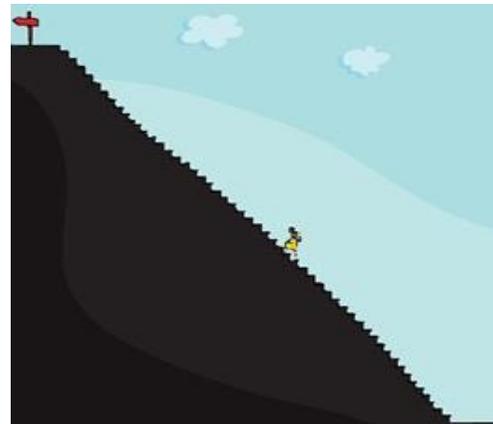
Meine Gefühle sind wichtig

Ich kümmere mich um das, was ich fühle



Alles kann neu erstehen

Ich vertraue meinen Möglichkeiten



Ich arbeite für das, was wertvoll ist

Ich strenge mich an. Ich bemühe mich



Ich kann mich auf andere verlassen

Ich nehme Hilfe an



Ich setze mich auf meine Fahrrad und trainiere

Ich verändere meine Verhaltensmuster



Ich lerne zu vertrauen

Ich erlaube mir anderen nahe zu sein



Mit mir und der Welt

Ich versöhne mich



Ich schaue in mich hinein

Ich reflektiere



Ich sage mir hilfreiche Sätze

Ich beruhige mich



Ich höre auf meine Körpersignale

Ich bin in Verbindung mit meinem Körper



Ich grabe nicht immer noch tiefer

Ich suche den Ausgang



Ich setze mich weniger unter Druck

Ich lockere die Kontrolle



Ich gebe mir eine Auszeit

Ich erhole mich



Ich schaue den Dingen in die Augen

Ich konfrontiere mich



Ich sehe die Realität

Ich bin objektiv



Ich kann meine Kräfte mit anderen bündeln

Ich kollaboriere

## Bücher auf dieses Thema bezogen

