

(11)

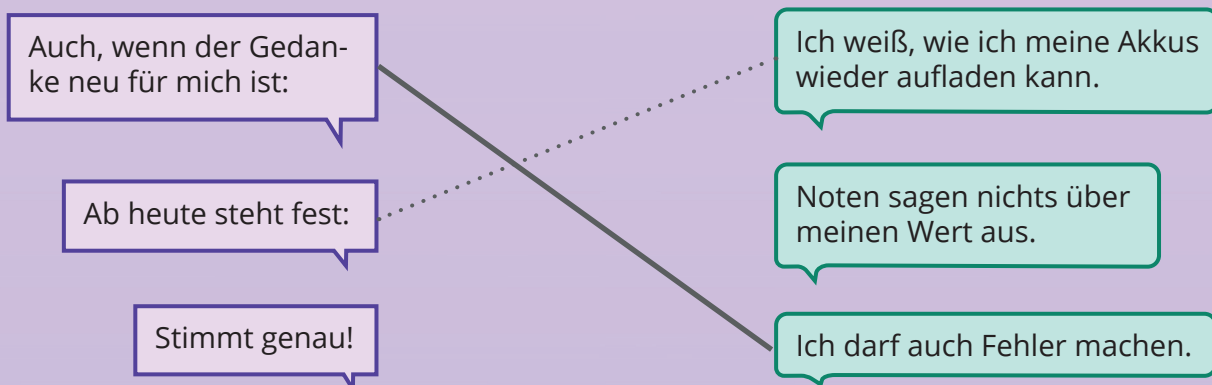
## SELBSTWERT-BAUSATZ

**Du bist es wert!** *Wie wir über uns denken, wie wir uns selbst einschätzen, wirkt sich auf so ziemlich alle Bereiche unseres Lebens aus. Mit einem positiven Selbstbild gelingt es uns besser, Herausforderungen und Schwierigkeiten, wie die aktuellen coronabedingten Einschränkungen und Unsicherheiten zu bewältigen oder aus Rückschlägen zu lernen. Daher ist es besonders auch in Krisensituationen wichtig, an sich selbst zu glauben und sich Mut zu machen. (angelehnt an Bohne, M. und Ebersberger S., Selbstwert.*



*Einfach. Stark. Carl-Auer Verlag GmbH)*  
*Im Folgenden sind zum Start in die letzte Schulwoche vor Ostern einige Satzbausteine gegeben, aus denen du für dich passende Sätze zusammenbauen kannst. Ein Satz ist dann für dich passend, wenn er sich richtig gut anfühlt. Diese Sätze solltest du regelmäßig wiederholen, um sie in deinem Gedächtnis zu verankern – je öfter, desto besser. Du kannst sie laut aussprechen, irgendwo aufschreiben, auf einem Post-It an den Spiegel kleben, auf ein T-Shirt drucken, eine Collage rund um deinen Lieblings-Mutmacher-Satz anfertigen, etc.*

Ein Beispiel:



Nächste Seite



Ich denke und fühle es:

Auch, wenn der Gedanke neu für mich ist:

Worauf es wirklich ankommt

Stimmt genau!

Selbst wenn manche es anders sehen:

Ab heute steht fest:

Wenn es sein muss, poste ich:

Das kann mir keiner nehmen:

Und wenn ich mal die Perspektive wechsle:

Von nun an lautet das Motto:

Ich male mir ein Poster, auf dem steht:

Warum nicht?

Das Glück liegt in der Sicht der Dinge:

Volltreffer

Da ist was dran:

Auch, wenn das Leben mit mir Achterbahn fährt:

Ich finde mich in Ordnung, so wie ich bin.

Ich darf auch Fehler machen.

Mein Stil ist Ausdruck meiner Persönlichkeit.

Keiner ist perfekt, ich auch nicht.

Noten sagen nichts über meinen Wert aus.

Egal, wie meine Gefühle sind, ich behalte den Überblick.

Ich kann unangenehme Gefühle aushalten, sie kommen und gehen.

Ich weiß, wie ich meine Akkus wieder aufladen kann.

Ich weiß, dass ich tief in meinem Inneren einen unverwundbaren Kern habe.

Ich höre mit dem Grübeln auf, und zwar sofort!

Ich muss mich nicht verbiegen.

Ich werde geliebt und akzeptiert, so wie ich bin.

Ich kann mich trotz räumlicher Distanz anderen nahe fühlen.

Ich schaffe, was ich mir vornehme.

Ich bin stolz auf meine Talente und Stärken.

Ich bin zufrieden mit mir.