

**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.



