

| Stressverstärkende Motive | Förderliche Gedanken |
|----------------------------------|---|
| Sei perfekt! | <ul style="list-style-type: none"> • Auch ich darf Fehler machen. • Aus Fehlern werd ich klug. • Ich bin okay trotz Fehlern. • Gut/brauchbar/80 % ist oft gut genug. • Weniger ist manchmal mehr. • So gut wie möglich, so gut wie nötig. • Ab und zu lasse ich fünf gerade sein. • Ich gebe mein Bestes und achte auf mich. • Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig. |
| Sei beliebt! | <ul style="list-style-type: none"> • Ich darf »nein« sagen. • Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse. • Ich Sorge auch für mich. • Ich bin gut zu mir. • Ich darf andere enttäuschen. • Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen. • Ich darf anecken. • Ich darf kritisieren/meine Meinung sagen. • Ich darf kritisiert werden. |
| Sei unabhängig! | <ul style="list-style-type: none"> • Ich darf auch mal Schwäche zeigen. • Schwächen sind menschlich. • Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten. • Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich. • Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen. • Ich lasse mich unterstützen/mir helfen. • Ich kann/darf mich auf andere verlassen/anderen vertrauen. • Ich darf/kann delegieren. • Ich darf meine Gefühle zeigen. • Ich darf mich anlehnen. |
| Behalte die Kontrolle! | <ul style="list-style-type: none"> • Ich darf loslassen. • Risiko/Unsicherheit gehört dazu. • Ich darf ein Risiko eingehen. • Ich traue mich. • Ich kann/darf entscheiden für jetzt. • Mut tut gut. • Ich kann Entscheidungen korrigieren. • Ich kann/darf spontan sein. • Ich kann/darf auf meinen Bauch vertrauen. • Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt. • No risk, no fun! |
| Halte durch! | <ul style="list-style-type: none"> • Ich Sorge für mich. • Ich pass auf mich auf. • Ich darf mich ausruhen/entspannen. • Ich darf es mir leicht machen. • Ich darf mich verwöhnen. • Ich darf mich und meinen Körper spüren. • Ich habe Grenzen, und das ist gut. |