

Selbstwert-Mantra



Wiederhole innerlich einen positiven Satz, wie beispielsweise „Ich bin einfühlsam“. Wichtig dabei ist, dass der Satz positiv formuliert ist und in der Gegenwartsform. Hierzu eignet sich auch eine Perlenkette. Mit jeder Perle wiederholst du deinen Satz, bis du die Kette umrundet hast. Alternativ tippst du nach und nach Daumen und Finger aneinander, jeweils rechts und links und bei jeder Berührung wiederholst du deinen Satz. Sobald du deinen Satz verinnerlicht hast und du dich gut damit fühlst, überlegst du dir einen neuen. Lass dir Zeit mit dieser Übung.

Beispiele:

- Ich bin gut so, wie ich bin.
- Ich kann und darf um Hilfe bitten.
- Ich darf Unterstützung annehmen.
- Meine Gefühle sind in Ordnung.
- Ich erlaube mir Fehler und lerne aus ihnen.
- Ich bin wertvoll und liebenswert.
- Ich bin gut genug.
- Ich mag mich mit meinen Stärken und Schwächen.
- Ich darf Bedürfnisse haben und für sie eintreten.
- Ich darf Grenzen setzen.

Weitere Mantras:















