

# Die Kraft der positiven AFFIRMATIONEN

1  
„Ich bin mutig  
und stark.“

2  
„Ich bin  
einzigartig und  
wertvoll.“

3  
„Ich bin  
freundlich und  
hilfsbereit.“

4  
„Ich bin schlau  
und lerne schnell.“

5  
„Ich kann alles  
schaffen, wenn ich  
es wirklich will.“

6  
„Ich bin dankbar  
für die kleinen  
Dinge im Leben.“

7  
„Ich bin  
einfallsreich und  
kreativ.“

8  
„Ich bin eine  
gute Freund:in.“

9  
„Meine Gefühle  
sind wichtig.“

10  
„Ich bin geduldig  
und bleibe ruhig.“

11  
„Ich bin ein  
wertvoller Teil der  
Gemeinschaft.“



Lass dein Kind diese Sätze regelmäßig wiederholen: Beim Zähneputzen, beim Autofahren, beim Spielen. Mehr Tipps für Eltern. [einerschreitimmer.com](https://einerschreitimmer.com)