

DIE UMKEHR-LISTE

Anleitung:

Kennst Du diese **fiese Stimme** in Deinem Kopf, die Dir so blödes Zeug einflüstert wie: "Pah, dafür bist Du viel zu dumm!" oder "Ist doch klar, dass Dich keiner mag, so wie Du aussiehst!"

Stell Dir vor, Du würdest Deiner besten Freundin jeden Tag so etwas sagen. Sie wäre wohl sehr schnell nicht mehr Deine Freundin.

Also, **sag es auch nicht zu Dir selbst!** Verbiete Deinem inneren Tyrannen den Mund.

Mit diesen drei Schritten fängst Du ganz einfach an:

- 1** Hör Deiner inneren Stimme aufmerksam zu.
- 2** Nimm bewusst wahr, was Du Dir den ganzen Tag erzählst (Z.B. "Ich bin fett", "Ich bin dumm", Niemand mag mich").
- 3** Wandel nun jeden negativen Satz in das positive Gegenteil um. Zum Beispiel „Ich kann das nicht“ in „Ich kann das“). Nutze dazu unsere UMKEHR-LISTE.

Probiere es mal aus. Schon in einer Woche wirst Du Dich selbstbewusster, glücklicher und positiver fühlen.

KÜSTEN  GLÜCK®



DIE UMKEHR-LISTE



für mehr Selbstliebe

Was sagst Du über Dich selbst? Schreibe die **negativen** Sätze in die **linke** Spalte. Das genaue **Gegenteil** davon schreibst Du in die rechte Spalte. Schneide am Ende die rechte Spalte aus und hänge sie Dir dort auf, wo Du sie jeden Tag gut sehen kannst.



Das **glaube** ich:

Das **bin** ich:

