



**ICH BIN O.K.**  
**...WIE ICH BIN.**

# SELBSTWERT BAUSTEINE

Sage Dir jeden Tag:  
„Ich bin wertvoll.“

Akzeptiere deine Schwächen:  
„Nobody is perfect“.

**Bleib kreativ!** Wenn etwas immer wieder nicht klappt, probiere es anders.

**Notiere dir Erfolge.** Lies in schlechten Zeiten nach, was dir schon alles gelungen ist.

**Stell dir vor,** du wärst voll in dich verliebt. Schreibe dir einen Liebesbrief. Was steht drinnen? Lies dir den Brief von Zeit zu Zeit durch.

**Schau dich in deiner Klasse um.** Finde zu jeder Person eine positive Eigenschaft. (Bonuslevel: Finde zu jedem deiner Lehrer/innen eine positive Eigenschaft)

**Zerlege große Ziele** (positive Schulnote) in kleine Schritte (Mitarbeit, Hausübungen, Wiederholungen...). Lobe dich für Zwischenerfolge.