

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 wärest 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.