

## Deine persönliche Überzeugung

Schreibe positive Glaubenssätze auf den Baum oder Rumpf  
deines Bootes. Sie sollen dir dabei helfen in schweren  
Situationen wieder im Hier und Jetzt zu sein und auf deine  
Fähigkeiten zu vertrauen.

*Ich schaffe das schon!*

*Step by step!*

*Ich gebe mein Bestes und bin zufrieden!*

*Ich bin gut genug!*

**Glaubenssätze &  
Selbstgespräche**

