

Alte Antreiber-Dynamiken können Sie schrittweise durch neues Verhalten ersetzen. Bitte wählen Sie für sich aus, welche positiven neuen Glaubenssätze Sie für sich wählen möchten. (Eigene Abänderungen sind natürlich möglich!)

### **SEI STARK!**                      **Botschaften, die vom Sei-stark-Antreiber erlösen:**

- Wenn ich Gefühle zeige, bin ich stark.
- Ich darf offen sein und mich zeigen.
- Ich kann um Hilfe bitten, ohne mein Gesicht zu verlieren.
- Ich darf mich kraftvoll mit anderen für Menschen und Anliegen einsetzen.
- 

### **SEI PERFEKT!**                      **Botschaften, die vom Perfektionismus erlösen:**

- Gut ist gut genug!
- Ich bin gut genug!
- Ich bin wertvoll und liebenswert und ich kann auch etwas leisten.
- Ich bin vor allem wertvoll durch das, was ich bin.
- Ich darf auch Fehler machen und aus ihnen lernen.
- 

### **MACH ES ALLEN RECHT!**                      **Botschaften, die vom Mach-es-alLEN-recht-Antreiber erlösen:**

- Meine Bedürfnisse und Wünsche sind ebenso wichtig!
- Ich darf mich anderen zumuten - andere tun's ja auch!
- Ich muss nicht bei allen beliebt sein: ‚every body's darling‘ zu sein ist nicht mein Ding.
- Wer Ja sagt, kann auch Nein sagen!
- Mit der gleichen Höflichkeit wie Termine mit anderen nehme ich Termine mit mir selbst wahr.
- 

### **BEEIL DICH!**                      **Botschaften, die den Hektiker erlösen:**

- Ich kann mich entscheiden, ob und wann ich mich beeile!
- Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche!
- Ich darf Pausen machen.
- Ich darf meinen Rhythmus und meine Form berücksichtigen!
- In der Ruhe liegt die Kraft!
- Ruhige Schnelligkeit!
- 

### **STRENG DICH AN!**                      **Botschaften, die vom Streng-dich-an-Antreiber erlösen:**

- Ich darf an der Arbeit auch Spaß haben.
- Ich darf etwas mit Gelassenheit tun und vollenden.
- Auch wenn es leicht geht, ist es wertvoll.
- Ich darf mich immer wieder auch entspannen und Fortschritte genießen.
- Ich darf Vereinbarungen über realistische Ziele treffen.
-