

## Affirmationen, um Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen von Jugendlichen zu stärken

by petra | vollmer mentalcoaching

### Anleitung

*Vorlesen: mit ruhiger, einfühlsamer und langsamer Sprache. Musik: gerne mit ruhiger, instrumentaler Musik unterlegen. Die Kinder und Jugendlichen sollen eine bequeme Sitzhaltung einnehmen, mit geschlossenen Augen ein paarmal tief ein und ausatmen und anschließend den gesprochenen Affirmationen aufmerksam zuhören.*

### Affirmationen

Ich bin stark und selbstbewusst.

Ich weiß, was ich kann.

Ich darf einfach nur glücklich sein.

Ich weiß, ich kann alles schaffen. Ich habe schon viel geschafft.

Ich räume mit Leichtigkeit alle Hindernisse aus dem Weg.

Ich werfe meine Angst einfach weg.

Ich rolle die Sorgen wie Steine einfach weg.

Ich fühle mich stark.

Ich fühle mich frei und behütet.

Ich fühle mich selbstbewusst.

Ich erreiche meine Ziele, leicht, stark und selbstbewusst.

Ich bin stolz auf mich und meine Fähigkeiten.

Es fühlt sich gut an, selbstbewusst zu sein.

P A U S E

*2-3x Wiederholung gesamter Text*

SCHLUSS: Ich zähle von 1 bis 3, bei 3 bist du wieder zurück im Hier und Jetzt, und öffnest deine Augen. 1, 2, 3, Augen auf.