

# Positive Gedankenwelt



## Info

Mit kurzen positiven Sätzen, die man sich immer wieder vorsagt, kann man sich motivieren und stärken.

*Einige Beispiele:*

☀ *Ich bin voller Kraft und Tatendrang* ☀

☀ *Ich bin aufmerksam und konzentriert* ☀

☀ *Ich bin kreativ und kann meine Ideen erfolgreich umsetzen* ☀



Quellen: (24.01.2022) <https://www.7mind.de/magazin/mantren-fuer-eine-positive-gedankenwelt>

Autorin: Franziska Block; <https://karrierebibel.de/affirmationen/> Autor: Jochen Mai

Bildquelle: Gerd Altmann  
auf Pixabay

1

Überlege Dir einen Satz, der zu Dir passt. Wähle dabei nur positive Wörter.

2

Schreibe Dir diesen Satz auf ein Notizblatt. Hänge dieses gut sichtbar auf, zum Beispiel im Bad. Sage Dir den Satz täglich mehrmals vor.

3

Probiere dies einmal für zwei Wochen aus.  
Tauscht Euch nach zwei Wochen über Eure Erfahrungen aus.

Hier findest Du Beispiele für die unterschiedlichen Lebensbereiche.

Bereiche Beruf, Geld,  
Gesundheit, Partnerschaft,  
Selbstvertrauen



Bereiche Gesundheit, Beruf & Erfolg,  
Partnerschaft & Familie, Selbstliebe &  
positives Denken, Motivation



Quellen: (01.02.2022)

<https://karrierebibel.de/affirmationen/>

<https://www.lernen.net/artikel/affirmationen-70-positive-aussagen-fuer-jeden-anlass-3065/>