



KENNE UND SCHÄTZE DEINE  
POSITIVEN SEITEN.

VERZEIH DIR DEINE FEHLER UND  
SCHWÄCHEN.

BILDE DIR DEINE EIGENE POSITIVE  
MEINUNG VON DIR.

AKZEPTIERE DICH, WIE DU BIST.

LOBE DICH, WENN DU ETWAS GUT  
GEMACHT HAST.

BEHANDLE DICH SELBST SO, WIE  
DU VON ANDEREN BEHANDELT  
WERDEN MÖCHTEST

VERGLEICHE DICH UND DEINE  
LEISTUNGEN NUR DANACH, WIE  
SEHR DU DICH VERBESSERT HAST.

FREUE DICH ÜBER KOMPLIMENTE  
UND NIMM SIE DANKEND AN.

KENNE UND NUTZE DEINE  
FÄHIGKEITEN UND STÄRKEN.

SCHENKE DIR JEDEN TAG EIN  
LÄCHELN.