



Sei mutig. Geh deinen Weg.



Du darfst anders sein.

Du darfst wachsen.

Du musst dabei niemanden
gefallen – nur dir selbst.



Mein Mut-Memo

Gedanken, die mich auf meinem Weg begleiten

Du musst nicht laut sein. Nur ehrlich mit dir.

Wenn ich ehrlich bin,
wünsche ich mir:



Ich habe oft Angst
vor:



Andere sagen über meinen Weg:



Aber ich weiß in mir:



Mein Mut-Memo

Motivationssprüche Teil 1

Schneide dir die Kärtchen aus und lege oder hänge sie sichtbar auf. Du kannst sie dir auch in die Geldbörse stecken. Hauptsache, du schaust immer wieder einmal darauf.

Ich gehe meinen Weg. Nicht den bequemsten – **den für mich richtigen.**

Ich darf anders sein, denn **Ich bin nun einmal Ich.**

Der Gegenwind ist **Applaus für mein Vorwärtsgehen.**

Ich darf stolpern – stehe wieder auf – **gehe unbeirrt weiter.**



Mein Mut-Memo

Motivationssprüche Teil 2

Auf den leeren zwei Kärtchen darfst du deine ganz eigenen Motivationssprüche eintragen.

Niemanden
muss ich
gefallen – **aber**
mir selbst.

Ich darf
wachsen. Und
zwar **in meinem**
Tempo.



Mein Mut-Memo

Darauf-bin-ich-stolz-Tagebuch

Diese Seite kannst du dir immer wieder ausdrucken und ausfüllen. Trage jeden Tag etwas ein, auf das du stolz sein kannst. (zum Beispiel: Heute habe ich endlich das wichtige Telefonat geführt.) **Niemand ist so stolz auf dich wie du selbst.**

Datum: _____ Wochentag: __

Datum: _____ Wochentag: __