

Werde, wer du bist

Tag für Tag die eigene Identität stärken und ein positives Selbstbild festigen

ADHS-Training Melanie Klefeldt

Wer und wie will ich sein?

Warum?
Was kann ich heute dafür tun?

ADHS-Training Melanie Klefeldt

Ich bin *sparsam*.
Deshalb werde ich heute...

ADHS-Training Melanie Klefeldt

Nutze die Karten z.B. so: Suche 3 Karten aus, die passend für dich sind oder beschrifte sie selbst. Überlege dir Verhaltensweisen, die z.B. zu einem *sportlichen oder sparsamen Leben* passen und ergänze sie für dich. Betrachte die Karten dann **jeden Morgen** für 1-2 Minuten und sprich die Sätze ganz bewusst und laut aus. So kannst du dir *täglich und kontinuierlich* beweisen, dass du z.B. sportlich und sparsam bist, weil du dich *sportlich und sparsam verhältst*. **Tipp:** Laminieren die Karten.

ADHS-Training Melanie Klefeldt

Ich bin *achtsam*.
Deshalb werde ich heute...

ADHS-Training Melanie Klefeldt

Ich bin *sportlich*.
Deshalb werde ich heute...

ADHS-Training Melanie Klefeldt

Reminder

zum überall mit hinnehmen

Ich denke fest an mein heutiges Vorhaben und bleibe auf *meinem* Weg.

Ich atme 3x tief ein und aus und behalte die Kontrolle.

ADHS-Training Melanie Klefeldt

Ich bin *verlässlich*.
Deshalb werde ich heute...

ADHS-Training Melanie Klefeldt

Ich bin *hilfsbereit*.
Deshalb werde ich heute...

ADHS-Training Melanie Klefeldt

Ich _____.
Deshalb werde ich heute...

ADHS-Training Melanie Klefeldt

Ich lebe gesund.
Deshalb werde ich heute...

ADHS-Training Melanie Klefeldt

Ich bin _____.
Deshalb werde ich heute...

ADHS-Training Melanie Klefeldt