

Positive Formulierungen

Beispiele zur positiven Formulierung:

- | | |
|--|--|
| Ich bin krank. | → Ich bin gesund und fit. |
| Ich bemühe mich dranzubleiben. | → Ich bleibe jeden Tag dran. Ich bin eine Dranbleiber:in. |
| Ich gebe mir jeden Tag Mühe. | → Ich setze um/ ich mache / ich tue. |
| Es wird schwer aber ich werde es schaffen. | → Ich schaffe alles, was ich erreichen will. Ich finde immer eine Lösung. |
| Ich hasse meinen Körper. | → Ich liebe meinen Körper und das jeden Tag mehr. |
| Ich versuche weniger zu arbeiten. | → Ich arbeite 25 Std. die Woche. Ich arbeite von Montag bis Freitag. Ich habe am Samstag und Sonntag Freizeit. |
| Ich habe keine Zeit. | → Ich habe Zeit. / Ich nehme mir die Zeit. |
| Keiner versteht mich. | → Ich verstehe mich. Ich weiß genau was ich will. Ich stehe zu mir und dem was ich will. |
| Die Meinung der anderen ist mir wichtig. | → Ich gehe für mich und vertraue mir. Ich gehe für mein Leben. |