



40 Affirmationen für Kinder

120 offene Fragen - zu jeder Affirmation drei Reflexionsfragen.

1	<i>Alles was ich brauche ist in mir.</i>	Wieso ist es wichtig, an sich selbst zu glauben?	Was kannst du tun, um deine Stärken weiter auszubauen?	Wie kann man (z.B. Freund/in) helfen, an sich zu glauben?
2	<i>Ich achte auf meine Umwelt.</i>	Wen kannst du ermutigen, mit dir, auf die Umwelt und Natur zu achten?	Wie kannst du auf unsere Umwelt achten?	Wann hast du in der letzten Woche auf deine Umwelt geachtet?
3	<i>Ich bin mutig.</i>	Wann warst du das letzte mal mutig?	Warum ist es gut mutig zu sein? (Ist das immer einfach?)	Wie fühlt es sich an, wenn du mutig bist bzw. warst?
4	<i>Jeder Tag ist ein neues Abenteuer.</i>	Was kannst du tun, damit du morgen ein neues Abenteuer erlebst?	Magst du Abenteuer oder möchtest du lieber in Ruhe deinen Routinen nachgehen?	Von welchen Abenteuern träumst (oder liest) du gerne?
5	<i>Ich kenne meine Stärken.</i>	Was sind deine Stärken - was kannst du besonders gut?	Was machst du mit deinen Stärken?	Wie reagieren andere, wenn du etwas besser kannst als sie?
6	<i>Ich lasse alle schlechten Gedanken los.</i>	Was kannst du machen, um schlechte Gedanken los zu lassen?	Wie kannst du anderen Menschen helfen, schlechte Gedanken los zu lassen?	Warum ist es wichtig, schlechte Gedanken los zu lassen?
7	<i>Ich lerne gerne Neues.</i>	Was hast du zuletzt neues gelernt?	Wie fühlt es sich an, auch mal Dinge (noch) nicht zu wissen?	Wie kann ich dir helfen etwas Neues zu lernen?
8	<i>Mein Leben ist schön.</i>	Wann hast du dich zuletzt glücklich gefühlt?	Wie kannst du deine Freude mit anderen teilen?	Für was bist, du heute dankbar?
9	<i>Ich frage nach Hilfe, wenn ich sie benötige.</i>	Warum ist es wichtig, nach Hilfe zu fragen?	Wie kannst du andere ermutigen, nach Hilfe zu fragen?	Konntest du in letzter Zeit jemanden helfen? Hat sie/er danach gefragt?
10	<i>Ich bin stolz auf mich.</i>	In welchem Moment warst du stolz auf dich?	Gibt es auch etwas worauf man nicht stolz sein sollte?	Wie kannst du anderen helfen, stolz auf sich zu sein?
11	<i>Mein Lachen macht anderen Freude.</i>	Was bringt dich zum lachen?	Bist du kitzelig und wirst du gern gekitzelt?	Wie kannst du andere zum Lachen bringen?
12	<i>Ich bin geduldig mit mir selbst.</i>	Woran merkst du, dass du geduldig mit dir bist? (Beispiel aus der letzten Woche?)	Was machst du, wenn mal etwas nicht klappt, wie es soll?	Wieso ist es gut, geduldig (mit dir) zu sein?
13	<i>Ich werde geliebt.</i>	Wann spürst du besonders, dass du geliebt wirst?	Wie fühlt es sich an, geliebt zu werden?	Gibt es einen besonderen Moment als Beispiel, wo du dich geliebt gefühlt hast?

14	<i>Ich habe es verdient, gut behandelt zu werden.</i>	Wann ist dir zuletzt aufgefallen, dass du gut behandelt wirst?	Was kannst du machen, wenn du dich ungerecht behandelt fühlst?	Was kannst du machen, damit du auch mit anderen gut umgehst?
15	<i>Ich bin gerne großzügig.</i>	Wann warst du zuletzt großzügig?	Wie fühlt es sich an, wenn man zu anderen Menschen großzügig ist?	Womit kannst du großzügig sein?
16	<i>Ich habe oft gute und kreative Ideen.</i>	Was war deine beste Idee in der letzten Woche?	Wie (und wo) kommst du auf besonders gute Ideen?	Gibt es Ideen die du in Zukunft umsetzen möchtest?
17	<i>Ich höre auf mein Herz.</i>	Wann hast du das letzte mal auf dein Herz gehört?	Vor welcher Entscheidung/ Aufgabe hat dein Herz schnell geschlagen?	Was kannst du machen, um noch mehr auf dein Herz und deine Bedürfnisse zu achten?
18	<i>Ich bin für meine Freunde da.</i>	Wann warst du zuletzt für eine/n Freund/in da und wie hat sich das angefühlt?	Wie kann man für andere Menschen da sein?	Wie kann ich für dich da sein?
19	<i>Ich wachse gern, über mich hinaus.</i>	Worin hast du dich zuletzt weiterentwickelt/ verbessert?	Wie gehst du damit um, wenn du ein Problem hast?	Worin möchtest du demnächst besser werden?
20	<i>Ich bin wertvoll.</i>	Was macht dich einzigartig und besonders?	Welche Dinge kannst du gut und was magst du an dir?	Warum denkst du, dass es wichtig ist, dich selbst zu mögen?
21	<i>Ich bin gerne neugierig.</i>	Wann oder worauf bist du besonders neugierig?	Wie kann man deine Neugierde wecken?	Mit wem teilst du deine Neugier besonders gerne?
22	<i>Ich mache eine Pause, wenn ich sie brauche.</i>	Wie oft brauchst du eine Pause und bei was für Aktivitäten unterscheidet sich das?	Was entspannt dich (in einer Pause)?	Warum ist es wichtig, Pausen zu machen?
23	<i>"Auch wenn etwas schwierig ist - Ich gebe nicht auf.</i>	Was hilft dir optimistisch zu bleiben/sein/werden?	Was motiviert dich, wenn mal etwas schwierig ist?	Wie fühlt es sich an, wenn man etwas schwieriges geschafft hat? (Was hast du zuletzt schwieriges geschafft?)
24	<i>In mir steckt vieles</i>	Welche deiner Stärken, sieht man nicht auf den ersten Blick?	Wie kannst du anderen helfen, ihre Stärken zu entdecken?	Womit überraschst du andere, wenn du deine Stärke einsetzt?
25	<i>Ich darf alles sein was ich will</i>	Was wünschst du dir für deine Zukunft	Gibt es Wünsche oder Ziele von dir, die sich geändert haben?	Gibt es etwas, was du machen kannst um deinem Wunsch/Ziel näher zu kommen?
26	<i>Ich nehme meine Gefühle wahr und höre auf sie.</i>	Was kannst du machen, um deine Gefühle wahr zu nehmen?	Welche Gefühle fallen dir (aus der letzten Woche) ein?	Was kannst du machen um Gefühle nicht "überkochen" zu lassen?
27	<i>Ich kann jeden Tag neue Entscheidungen treffen</i>	Welche Entscheidung war für dich besonders (wichtig) in der letzten Woche?	Warum darf man eine Entscheidung auch mal ändern?	Wann ist es gut, bei seiner Entscheidung zu bleiben?

28	<i>Ich darf auch mal Nein sagen</i>	Warum ist es wichtig auch mal Nein zu sagen?	Wie ist es wenn andere zu dir "Nein" sagen?	In was für Situationen solltest du Nein sagen (dürfen)?
29	<i>Ich tröste andere, wenn sie mich brauchen.</i>	Warum ist es wichtig, andere zu trösten?	Wann wurdest du das letzte mal getröstet?	Wie kann man andere trösten und woran erkennt man dass sie Trost benötigen?
30	<i>Ich bin einzigartig</i>	Was gefällt dir besonders an dir? (Aussehen oder Fähigkeit)	Was unterscheidet dich von anderen?	Was hast du mit anderen gemeinsam und was unterscheidet dich von anderen?
31	<i>Ich darf Fehler machen</i>	Aus welchem Fehler in der Vergangenheit, hast du besonders viel gelernt?	Wie fühlt es sich in dem Moment an, einen Fehler zu machen?	Was hilft dir, nachdem du einen Fehler gemacht hast?
32	<i>Ich bin freundlich zu Tieren.</i>	Warum ist es wichtig, freundlich zu Tieren zu sein?	Was kannst du machen, wenn jemand nicht freundlich zu Tieren ist?	Wann hast du zuletzt ein Tier gestreichelt?
33	<i>Ich bin ein wichtiger Teil meiner Familie.</i>	Wer gehört alles zu deiner Familie?	Was kannst du machen, damit deine Familie sich wertgeschätzt fühlt?	Was bedeutet für dich "Familie"?
34	<i>Ich spiele gern mit anderen.</i>	Spielst du gerne mit anderen? Warum (nicht)?	Mit wem spielst du besonders gern (was spielt ihr)?	Mit wem würdest du gerne in Zukunft (mehr) spielen?
35	<i>Ich kann anderen verzeihen.</i>	Was hast du jemand Anderen in der letzten Zeit verziehen? Wie hat sich das angefühlt?	Hat dir auch schonmal jemand verziehen?	Warum ist es wichtig, anderen zu verzeihen?
36	<i>Ich bin gut so wie ich bin.</i>	Was macht dich einzigartig?	Worauf bist du Stolz - eine Leistung oder Eigenschaft?	Was sind deine größten Stärken?
37	<i>Ich freue mich auf morgen.</i>	Worauf freust du dich morgen?	Gibt es etwas, was du machen kannst damit du dich (noch mehr) freust auf morgen?	Gab es heute etwas, auf das du dich gestern gefreut hast?
38	<i>Ich gebe mein Bestes.</i>	Was motiviert dich (dein Bestes zu geben)?	Wie kannst du andere Motivieren?	Wie fühlt es sich an, nachdem man sein Bestes gegeben hat und das Ziel erreicht hat?
39	<i>Ich glaube an mich.</i>	Was hilft dir dabei, an dich selbst zu glauben?	Wann hast du das letzte mal besonders an dich geglaubt?	Was bedeutet für dich, dass du an dich glaubst?
40	<i>Ich erlebe viele wunderbare Dinge.</i>	Was hat dir heute besonders gefallen?	Worauf freust du dich in der kommenden Woche?	Gibt es jemanden bei dem du dich für etwas Wunderbares bedanken könntest?

Ich freue mich auf Deine Produktbewertung und Feedback!

Jonas

