



Training · Beratung · Coaching

KOSTENLOSE MUTMACH-SÄTZE

5 Sätze, die dein Kind stark machen

Kleine Sätze mit großer Wirkung — spricht sie gemeinsam, morgens vor dem Spiegel oder vor schwierigen Momenten.

Was Kinder oft hören, glauben sie irgendwann. Mutmach-Sätze wirken wie kleine Samen: Je öfter sie ausgesprochen werden — am besten laut und mit Überzeugung — desto stärker wachsen sie im Herzen deines Kindes.

1

„Ich bleibe ruhig und entspannt — denn in der Ruhe liegt die Kraft.“

Ein ruhiger Körper denkt klarer. Wer ruhig bleibt, behält die Kontrolle.

2

„Ich gebe nicht auf!“ (ganz laut und mit viel Energie!)

Dranbleiben macht stark. Fehler sind nur Zwischenstationen — keine Endstationen.

3

„Ich bin nicht perfekt — und das ist gut so. Ich gebe mein Bestes und mag mich.“

Selbstliebe braucht keine Perfektion. Das nimmt den Druck und schenkt Mut.

4

„Ich bin gut, so wie ich bin.“

Dieser Satz baut Selbstwert auf — das Fundament für echte innere Stärke.

5

„Ich kann das NOCH nicht.“

Das kleine Wort „noch“ verwandelt Aufgeben in Wachsen. Alles ist lernbar.

So übt ihr die Sätze

Wählt gemeinsam einen Lieblingssatz der Woche. Spricht ihn morgens vor dem Spiegel — laut, mit gerader Löwen-Haltung und einem Lächeln. Und flüstert ihn eurem Kind zu, bevor eine schwierige Situation ansteht.

„Vom Vielleicht zum Ich kann das.“

www.jessicaschnall.de · kontakt@jessicaschnall.de