

# Kopfumriss

Um- bzw. Neuformulierung selbstaffirmativer Aussagen

## Satzpaare

Ich bin da nicht gut drin.

---

Ich bin da noch nicht gut drin, aber ich kann es lernen.

---

Ich kann kein Mathe.

---

Es gibt Sachen in Mathe, die ich schon gut kann.  
Und andere kann ich noch üben.

---

Ich kann mich einfach nicht gut konzentrieren.

---

Je öfter ich versuche, konzentriert zu sein, desto leichter  
wird mir die Konzentration nach und nach fallen.

---

Ich weiß das nicht.

---

Ich kenne die Antwort noch nicht. Das bedeutet,  
es gibt noch mehr, was ich wissen kann.

---

Ich nehme am liebsten die einfachen Aufgaben,  
weil ich keine Fehler machen möchte.

---

An Herausforderungen kann ich wachsen.

---

Ich habe Angst vor Fehlern.

---

Fehler passieren jedem mal und sie sind eine Chance,  
es anders zu machen.

---

Ich schaffe das eh nicht.

---

Es kann sein, dass ich scheitere, aber das ist okay und  
auch dann versuche ich es erneut.

---



## Satzpaare

Es gibt hier 14 Sätze.

Jeweils zwei Sätze passen zusammen. Ein Satz-Paar besteht aus einer eher negativen und einer positiven Aussage.

Schneide die Sätze aus und lege passende Paare. Wenn du alle Paare gefunden hast, klebe sie auf.

Je öfter ich versuche, konzentriert zu sein, desto leichter wird mir die Konzentration nach und nach fallen.

Ich kann kein Mathe. | Ich bin da nicht gut drin.

Ich nehme am liebsten die einfachen Aufgaben, weil ich keine Fehler machen möchte.

Es gibt Sachen in Mathe, die ich schon gut kann. Und andere kann ich noch üben.

Es kann sein, dass ich scheitere, aber das ist okay und auch dann versuche ich es erneut.

Ich weiß das nicht. | Ich kann mich einfach nicht gut konzentrieren.

Fehler passieren jedem mal und sie sind eine Chance, es anders zu machen.

Ich kenne die Antwort noch nicht. Das bedeutet, es gibt noch mehr, was ich wissen kann.

Ich habe Angst vor Fehlern. | Ich schaffe das eh nicht.

Ich bin da noch nicht gut drin, aber ich kann es lernen.

An Herausforderungen kann ich wachsen.

## Satzpaare



A large writing area consisting of seven horizontal rows of dotted lines for tracing. A vertical dotted line runs down the center of the page, dividing the rows into two columns. The rows are intended for writing pairs of sentences.

Welche positiven Gedanken können dir helfen? Suche dir fünf Sätze aus der Liste oder denke dir selbst passende aus und schreibe sie auf.

