

# Erlauber

Erlauber-Sätze helfen dir anders zu handeln und halten deine inneren Antreiber im Zaum. Mit der Zeit kannst du lernen, wann du nach deinen inneren Antreibern handeln kannst und wann es besser ist, die Erlauber zuzulassen.

## Sei perfekt

- ♥ Ich bin genug!
- ♥ Ich bin wertvoll.
- ♥ Ich bin gut, so wie ich bin.
- ♥ Ich bin liebenswert.
- ♥ Ich darf Fehler machen.
- ♥ Aus Fehlern kann ich lernen.
- ♥ Es ist genug, wenn ich mein Bestes gebe.
- ♥ Ich muss nicht immer 100 % erfüllen.
- ♥ Manchmal sind 80% vollkommen ausreichend.

## Mach es allen recht

- ♥ Ich darf auch Nein sagen.
- ♥ Meine Bedürfnisse sind wichtig.
- ♥ Nicht jeder muss mich mögen.
- ♥ Ich darf mich anderen zumuten.
- ♥ Ich darf es dir selbst recht machen.
- ♥ Es ist okay, wenn jemand mit mir unzufrieden ist.

## Mach schnell

- ♥ Ich darf mir Zeit nehmen.
- ♥ Ich darf Pausen machen.
- ♥ Ich kann mich auch nur eine Sache widmen.
- ♥ Meine Zeit ist wichtig.
- ♥ Ich darf mir meine Zeit selbst einteilen.
- ♥ Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.
- ♥ Aufgaben dürfen auch mal länger dauern.

## Streng dich an

- ♥ Ich darf auch aufgeben.
- ♥ Ich kann auch mit Spaß an der Arbeit erfolgreich sein.
- ♥ Meine Arbeit ist auch wertvoll, wenn sie mir leichtfällt.
- ♥ Ich darf fremde Hilfe annehmen.
- ♥ Ich darf an meinen Fortschritten erfreuen.
- ♥ Ich darf gelassen sein.

## Sei stark

- ♥ Ich darf anderen vertrauen.
- ♥ Ich darf mich zeigen.
- ♥ Ich bin stark, wenn ich meine Gefühle zeige.
- ♥ Ich darf offen sein.
- ♥ Ich darf meine Wünsche und Bedürfnisse äußern.
- ♥ Ich darf um Hilfe bitten.
- ♥ Ich darf fremde Hilfe annehmen.
- ♥ Ich darf Gefühle zeigen.