ANXIETYAIDTOOLS.COM · KOSTENLOSE DRUCKVORLAGE

Positive Affirmationen *für Kinder*



Zwölf Kärtchen zum Ausschneiden mit Sätzen, die Kinder wirklich glauben können – mutig, nicht angeberisch. An den Spiegel kleben, in den Rucksack stecken oder abends gemeinsam lesen.

1 KÄRTCHEN AUSSCHNEIDEN · 2 KIND AUSWÄHLEN LASSEN · 3 GEMEINSAM LAUT VORLESEN

✂ ZWÖLF KÄRTCHEN · SELBST GEWÄHLTE WIRKEN AM BESTEN

★ 01

Ich kann schwierige Dinge schaffen.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 02

Mein Mut ist größer als meine Angst.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 03

Große Gefühle ziehen vorbei wie Wolken.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 04

Fehler zeigen, dass mein Gehirn lernt.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 05

Ich darf um Hilfe bitten. Das ist schlau.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 06

Ich muss es noch nicht perfekt können.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 07

Ich kann Angst haben und trotzdem sicher sein.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 08

Ruhiges Atmen hilft meinem Körper, sich zu beruhigen.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 09

Kribbeln im Bauch zeigt, dass ich gleich mutig bin.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 10

Unsicherheit gehört am Anfang einfach dazu.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 11

Ich rede mit mir wie mit meinem besten Freund.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 12

Es noch einmal zu versuchen, ist meine Superkraft.

ANXIETYAIDTOOLS.COM



FÜR ERWACHSENE · KLEIN ANFANGEN

Eine Karte beim Aufstehen oder im Bett schlägt zehn an einem verregneten Samstag. **Kurz und regelmäßig prägen sich Worte ein** – verbinde es mit einer bestehenden Routine.

SELBST WÄHLEN LASSEN

Schere und Auswahl abgeben. **Eine selbst gewählte Karte wird mit Überzeugung gesprochen**; eine vorgegebene Karte wird einmal gemurmelt und vergessen.

WORTE SCHENKEN

Momente festhalten: **„Du hast heute etwas Mutiges geschafft."** Die Worte, die Kinder von Erwachsenen hören, werden später zu ihrer eigenen inneren Stimme.

Affirmationskarten stärken das Selbstvertrauen; kein Ersatz für fachliche Hilfe. Wenn Sorgen den Alltag, Schlaf oder die Schule dauerhaft belasten, können Kinderärzte oder Kindertherapeuten helfen.