

STRESS LASS' NACH!

Erlauber-Liste

- ✓ Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.
- ✓ So, wie ich bin, bin ich liebenswert.
- ✓ Meine Kraft gehört mir.
- ✓ Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen.
- ✓ Manchmal sind 90 % vollkommen ausreichend.
- ✓ Ich bin gut genug, so wie ich bin.
- ✓ Ich gebe mein Bestes, und das ist genug.
- ✓ Ich darf das, was ich tue, gelassen, lustvoll und locker tun und vollenden.
- ✓ So, wie ich bin, bin ich liebenswert.
- ✓ Ich darf vertrauen.
- ✓ Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.
- ✓ Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen.
- ✓ Ich darf mich zumuten.
- ✓ Ich bin ok, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist.
- ✓ Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke.
- ✓ Ich darf mich über Erreichtes freuen und ausruhen.
- ✓ Ich darf es auch mir selbst recht machen.
- ✓ Ich nehme Rücksicht auf mich und auf die anderen.
- ✓ Ich darf mir helfen lassen.
- ✓ Auch was leicht geht und Freude macht, ist wertvoll.
- ✓ Ich darf offen sein.
- ✓ Ich darf anderen meine Wünsche mitteilen.



STRESS LASS' NACH! | Tipps für mehr Stressresistenz | Erlauber-Liste 2025 von Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft ist lizenziert unter einer [CC BY 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) Lizenz.