

Was kann ich zu mir selbst sagen?

Anstatt ...

- Darin bin ich nicht gut.
- Das kann ich phantastisch!
- Ich geb's auf!
- Das ist einfach zu schwer.
- Besser kann ich das nicht.
- XY liegt mir einfach nicht.
- Verdammt! Ein Fehler.
- Ich werde nie so gut wie X.

Probieren ich aus ...

- Was fehlt mir noch dazu?
- Ich bin auf dem richtigen Weg
- Ich nutze einige Strategien, die ich gelernt habe.
- Das braucht noch etwas Zeit und Anstrengung.
- Ich kann mich immer verbessern also versuche ich es nochmal.
- Ich werde mein Gehirn in XY trainieren.
- Durch Fehler lerne ich.
- Ich will raustinden, wie X das macht, dann probier ich es so.