

Erlauber

# Antreiber

- Sei Perfekt
- Sei Stark
- Sei Gefällig
- Streng dich an
- Sei schnell

# Erlauber – Sei Perfekt Antreiber

- Ich bin gut genug, so wie ich bin.
- Genug ist genug.
- Weniger ist manchmal mehr.
- So gut wie möglich, so gut wie nötig.
- Nichts wird so heiß gegessen wie es gekocht wird.



# Erlauber – Sei Stark Antreiber

- Ich darf auch mal Gefühle/Schwäche zeigen.
- Schwächen sind menschlich.
- Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.
- Ich gebe anderen die Chance mich zu unterstützen.
- Ich darf/kann delegieren.



# Erlauber – Sei Gefällig Antreiber

- Ich darf NEIN sagen.
- Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse.
- Ich entscheide mich, auch für mich zu sorgen.
- Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.



# Erlauber – Streng dich an Antreiber

- Ich tu's und habe Erfolg.
- Ein gutes Pferd springt nur so hoch, wie es springen muss.



# Erlauber – Sei schnell Antreiber

- Ich nehme mir Zeit.
- Rom wurde nicht an einem Tag erbaut.
- Wenn du es eilig hast, gehe langsam.



Suche dir einen  
hilfreichen Erlauber...

...und mache ihn zu  
deinem Satz.