

7-Tage-Coué-Challenge

Stärke deine Gedanken – Stärke dich selbst!

Ziel: Du lernst, wie du mit einfachen Worten und täglichen Wiederholungen dein Selbstvertrauen und deine innere Stärke förderst.

Tägliche Aufgabe (morgens & abends):

1. Setz dich bequem hin.
2. Sprich 20-mal laut oder leise folgenden Satz:
„Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.“
(Tipp: Zähle mit den Fingern oder verwende eine Zählhilfe.)
3. Lächle dabei leicht – das unterstützt die positive Wirkung.

Zusatzaufgabe (1x täglich ausfüllen):

Datum: _____

- Wie fühle ich mich heute? (z. B. ruhig, unsicher, motiviert, stolz...)
- Gab es heute einen Moment, in dem ich an mich geglaubt habe? (Wenn ja – beschreibe ihn!)
- Was will ich morgen mit einem positiven Gedanken angehen? (z. B. eine Klassenarbeit, ein Gespräch, ein Ziel...)

Motivationssätze zum Ergänzen (frei wählbar):

Such dir 1–2 Lieblingssätze aus und wiederhole sie täglich:

- Ich bin genug.
- Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.
- Ich wachse mit jeder Herausforderung.
- Ich bin stark, mutig und klug.
- Ich bin ein Geschenk für die Welt.

Tipp für extra Motivation:

Mach ein Häkchen oder kleb einen Sticker auf den Tagesplan, wenn du die Aufgabe erfüllt hast.

Am 7. Tag – Reflexion:

1. Was hat sich für mich verändert?
2. Welche positiven Sätze möchte ich weiter verwenden?
3. Würde ich diese Challenge weiterempfehlen? Warum?