

# ICH BIN SO GUT WIE ICH BIN

## ICH ÜBER MICH

Was stärkt mich? Was tut mir gut?

---



---



---

Welche Fähigkeiten besitze ich?  
Was kann ich besonders gut?

---



---



---

Was tröstet mich bei  
Traurigkeit oder Frust?

---



---



---

Was gefällt mir  
besonders gut an  
mir? An meinem  
Charakter? An mei-  
nem Äusseren?

---



---



---

Was gönne ich mir nach einem  
persönlichen Erfolg?

---



---



---

Wie lautet mein  
wichtigstes Ziel im  
Leben?

---



---



---

## ENTSCHEIDE UNSINN ODER TATSACHE

- |   | UNSINN                | TATSACHE              |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1 Gewichtsschwankungen sind normal.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 Werbebilder sind oftmals so stark bearbeitet, dass sie nichts mehr mit der Realität zu tun haben. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 Jungs finden nur ganz dünne Mädchen attraktiv.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 Mädchen finden untrainierte Jungs unattraktiv.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 Erst wenn sich bei einem Mädchen im Stehen die Oberschenkel nicht mehr berühren, ist es schlank.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

UNSINN TATSACHE

# MEINE FREUNDINNEN UND FREUNDE ÜBER MICH

Mir gefällt besonders an dir

---



---



---

Falls du einmal verzweifelt sein  
solltest, vergiss nicht

---



---



---

Gemeinsam sind wir stark,  
wenn

---



---



---

Wenn ich eine Million  
gewinnen würde,  
würde ich dir

---



---



---

Diesen Erfolg wünsche ich dir

---



---



---

Für diese Eigenschaft bewundere ich dich

---



---



---

Dieses Erlebnis mit dir werde  
ich nie vergessen

---



---



---

- |   | UNSINN                | TATSACHE              |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 6 Mehr als 60% der Mädchen fühlen sich zu dick.                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 Ohne Muskelaufbaupräparate bilden sich keine Muskeln.           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 Wer Sitzfalten am Bauch hat ist übergewichtig.                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 Hosen in Grösse 38 sind nicht immer gleich gross.               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 Immer ans Essen denken und Kalorien zählen machen unzufrieden. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

UNSINN TATSACHE

