# 1.9 BODY-TALK-MEMORY MATERIAL B

Die folgenden Seiten enthalten Kärtchen inklusive passender Rückseiten zum Selbstausdrucken für die Übung 1.9 Body-Talk-Memory. Sie sind so konzipiert, dass du sie direkt ausschneiden, laminieren und benutzen kannst.

*Ich sehe heute so dick aus.*

1.9 BODY-TALK-MEMORY

*Den Körper gibt es in allen möglichen Formen und Größen. Bei einem schönen Körper geht es um Gesundheit und Wohlbefinden.*

1.9 BODY-TALK-MEMORY

*Ich hasse meine Beine, sie haben Dehnungsstreifen.*

1.9 BODY-TALK-MEMORY

*Wirklich? Wenn ich deine Beine sehe, denke ich daran, wie stark sie sind, und nicht an deine Dehnungsstreifen. Niemand hat eine „perfekte“ Haut.*

1.9 BODY-TALK-MEMORY

*Meinst du wirklich, du solltest das essen?*

1.9 BODY-TALK-MEMORY

*Sei doch nicht so streng mit dir! Wenn es dir guttut, verbiete es dir nicht.*

1.9 BODY-TALK-MEMORY

*Alle sehen mich nur wegen meines Körpers an.*

1.9 BODY-TALK-MEMORY

*Deine Ausstrahlung geht über das Äußere hinaus, und es lohnt sich, die Vielfalt deiner Persönlichkeit zu zeigen.*

1.9 BODY-TALK-MEMORY

*Nur drei Kilo weniger, dann bin ich glücklich.*

1.9 BODY-TALK-MEMORY

*Denke daran, dass Glück nicht von der Zahl auf der Waage abhängt.*

1.9 BODY-TALK-MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

Ich sehe schrecklich aus, ich möchte nicht mit aufs Mannschaftsfoto.

1.9 BODY-TALK-MEMORY

Du bist ein Teil dieses Teams/ dein Team braucht dich. Jede*r hat Tage, an denen er/sie sich vielleicht weniger selbstbewusst fühlt, aber bedenke, dass wahre Schönheit von innen kommt.

1.9 BODY-TALK-MEMORY

Ich sehe schlimm aus. Ich schwitze und habe einen roten Kopf.

1.9 BODY-TALK-MEMORY

Am Schwitzen erkennt man, dass du viel geleistet hast. Das ist wichtig – und nicht, wie wir dabei aussehen.

1.9 BODY-TALK-MEMORY

Sie ist zu dick für solche Shorts.

1.9 BODY-TALK-MEMORY

Der Körper sollte nicht das Kriterium dafür sein, was jemand tragen kann. Jede*r verdient es, sich selbst-bewusst und bequem in seiner/ ihrer Kleidung zu fühlen.

1.9 BODY-TALK-MEMORY

Ich wünschte, mein Körper würde so aussehen wie ihrer/seiner.

1.9 BODY-TALK-MEMORY

Jeder Körper ist schön, so wie er ist. Denn wir alle haben besondere individuelle Fähig-keiten, die uns ausmachen.

1.9 BODY-TALK-MEMORY

Hast du eigentlich zugenommen?

Hast du eigentlich abgenommen?

1.9 BODY-TALK-MEMORY

Es gab einige Veränderungen in letzter Zeit, aber ich konzentriere mich darauf, für mich selbst zu sorgen und mich insgesamt wohlzufühlen.

1.9 BODY-TALK-MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

1.9
BODY-TALK-
MEMORY

# 2.4 EMOTIONSMIMIK MATERIAL C

Die folgenden Seiten enthalten Kärtchen inklusive passender Rückseiten zum Selbstausdrucken für die Übung 2.4 Emotionsmimik. Sie sind so konzipiert, dass du sie direkt ausschneiden, laminieren und benutzen kannst.

FRÖHLICH

2.4 EMOTIONSMIMIK

FUSSBALL

2.4 EMOTIONSMIMIK

ÄNGSTLICH

2.4 EMOTIONSMIMIK

GOLF

2.4 EMOTIONSMIMIK

TRAURIG

2.4 EMOTIONSMIMIK

BASKETBALL

2.4 EMOTIONSMIMIK

WÜTEND

2.4 EMOTIONSMIMIK

HANDBALL

2.4 EMOTIONSMIMIK

GELANGWEILT

2.4 EMOTIONSMIMIK

RUDERN

2.4 EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

STOLZ

2.4 EMOTIONSMIMIK

(EIS-)HOCKEY

2.4 EMOTIONSMIMIK

ÜBERRASCHT

2.4 EMOTIONSMIMIK

BALLETT

2.4 EMOTIONSMIMIK

ENTTÄUSCHT

2.4 EMOTIONSMIMIK

TENNIS

2.4 EMOTIONSMIMIK

VERLIEBT

2.4 EMOTIONSMIMIK

TURNEN

2.4 EMOTIONSMIMIK

NERVÖS

2.4 EMOTIONSMIMIK

TANZEN

2.4 EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

2.4
EMOTIONSMIMIK

# 3.1 MEIN MANTRA MATERIAL D

Die folgenden Seiten enthalten Kärtchen inklusive passender Rückseiten zum Selbstausdrucken für die Übung 3.1 Mein Mantra. Sie sind so konzipiert, dass du sie direkt ausschneiden, laminieren und benutzen kannst.

*Ich lasse mich nicht von Zweifeln oder Ängsten ablenken, sondern konzentriere mich auf meine Stärken und Möglichkeiten.*

3.1 MEIN MANTRA

*Jeder Schritt, den ich tue, stärkt mein Vertrauen in mich selbst.*

3.1 MEIN MANTRA

# 3.1
# MEIN MANTRA

3.1
MEIN MANTRA

*Ich bin bereit, mich weiterzuentwickeln und aus meinen Erfahrungen zu lernen.*

3.1 MEIN MANTRA

*Ich bin stolz auf meine Fortschritte und Erfolge und gehe voller Zuversicht meinen Weg im Sport.*

3.1 MEIN MANTRA

# 3.1
# MEIN MANTRA

3.1
MEIN MANTRA

*Mein Körper ist stark und kraftvoll, er trägt mich durch jede Herausforderung.*

3.1 MEIN MANTRA

*Ich bin stark, fokussiert und bereit, meine Ziele zu erreichen.*

3.1 MEIN MANTRA

# 3.1
# MEIN MANTRA

3.1
MEIN MANTRA

*Ich bin nicht allein. Mein Team und meine Trainer*innen stehen hinter mir und geben mir Kraft.*

3.1 MEIN MANTRA

*Ich vertraue meinem Körper und meinem Geist. Sie sind stark und bereit für jede Aufgabe.*

3.1 MEIN MANTRA

# 3.1
# MEIN MANTRA

3.1
MEIN MANTRA

*Ich bin schön.*



*Ich glaube an mich.*

3.1 MEIN MANTRA

# 3.1
# MEIN MANTRA

3.1
MEIN MANTRA

*Ich glaube an mich und meine Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern.*



3.1 MEIN MANTRA

# 3.1
# MEIN MANTRA

3.1
MEIN MANTRA