



Der Perfektionist

- ◆ „Fortschritt ist wichtiger als Perfektion.“
- ◆ „Ich darf unperfekt starten und dabei wachsen.“
- ◆ „Ich erkenne meine Erfolge an,
anstatt mich nur auf Fehler zu fokussieren.“



Helfende

- ◆ „Meine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die der anderen.“
- ◆ „Ich darf ‚Nein‘ sagen, ohne egoistisch zu sein.“
 - ◆ „Indem ich für mich Sorge, kann ich auch anderen besser helfen.“



Performen

- ◆ „Mein Wert hängt nicht von äußeren Erfolgen ab.“
- ◆ „Ich darf Dinge tun, die mir Freude machen – unabhängig von Anerkennung.“
- ◆ „Echtheit bringt mir langfristig mehr Erfüllung als Perfektion.“



Individualität

- ◆ „Ich bin einzigartig, so wie ich bin.“
- ◆ „Ich bin bereit genug, um loszulegen.“
 - ◆ „Mein kreativer Ausdruck hat Wert – unabhängig vom Vergleich mit anderen.“

www.grahl-coaching.de



Denken

- ◆ „Ich weiß genug, um den nächsten Schritt zu gehen.“
- ◆ „Handeln bringt mich weiter als endloses Nachdenken.“
- ◆ „Ich vertraue darauf, dass ich im Tun die nötigen Antworten finde.“



Loyal

- ◆ „Ich bin fähig, Herausforderungen zu meistern.“
- ◆ „Ich darf auf meine eigenen Stärken vertrauen.“
- ◆ „Ich bin sicher, auch wenn nicht alles vorhersehbar ist.“

www.grahl-coaching.de



Enthusiasmus

- ◆ „Fokus auf eine Idee bringt mir mehr Freiheit als zielloses Springen.“
- ◆ „Ich verpasse nichts, wenn ich mich auf meine Vision konzentriere.“
 - ◆ „Langfristige Erfüllung entsteht durch Beständigkeit.“

www.grahl-coaching.de



Herausforderung

- ◆ „Ich darf loslassen und vertrauen.“
- ◆ „Verletzlichkeit ist eine Stärke, keine Schwäche.“
- ◆ „Indem ich delegiere, schaffe ich Raum für meine Vision.“

www.grahl-coaching.de



Frieden

- ◆ „Meine Ideen sind wertvoll und verdienen Umsetzung.“
- ◆ „Ich kann sanft und trotzdem bestimmt meinen Weg gehen.“
- ◆ „Veränderung bringt mir Wachstum und neue Möglichkeiten.“