



ICH BIN GENUG

Dein Begleiter für Selbstzweifel, Herzschmerz &
innere Stärke



Einleitung

Manchmal kommt er plötzlich.
Manchmal begleitet er dich schon lange.
Der Gedanke: „Ich bin nicht gut genug.“

Er trifft dich, wenn du dich vergleichst.
Wenn du versagt hast – oder glaubst, nicht genug zu
sein.

Dieser Schmerz ist tief. Und er ist echt.
Aber: Er ist nicht deine Wahrheit.

Dieses PDF ist dein stiller Begleiter –
für Momente des Zweifels.
Für deine Heilung. Für deine Rückkehr zu dir.

**„Du warst nie zu wenig. Du warst nur zu liebevoll für eine
Welt, die das nicht sehen konnte.“**





Reflexion – Woher kommt dieses Gefühl?

. Wann hast du zum ersten Mal gespürt, dass du nicht gut genug bist? (Erinnere dich an eine Szene, ein Gefühl, eine Stimme.)

Wer hat dir dieses Gefühl vermittelt – bewusst oder unbewusst?
(Waren es Eltern, Lehrer, Geschwister, andere Kinder?)

Was hättest du damals gebraucht, um dich sicher & wertvoll zu fühlen? (Halte die Antwort liebevoll fest – sie zeigt dein wahres Bedürfnis.)

Welche Sätze trägst du heute noch in dir, die dich klein halten?
(Sammle deine inneren Kritiker-Stimmen auf dieser Seite.)

Was möchtest du deinem inneren Kind heute sagen?
(Schreib ihm einen Brief – ein paar Sätze reichen.)



♥ *Du darfst ehrlich schreiben. Du musst nichts beschönigen. Es ist dein Raum.*



Neue Wahrheit – Deine Sätze für innere Stärke

Schreibe 3 neue, stärkende Gedanken auf, die dich begleiten dürfen:

1.

2.

3.

Beispiel:

- Ich bin gut genug, auch wenn ich nicht perfekt bin.
- Ich bin ein Mensch mit Tiefe, nicht mit Fehlern.
- Ich darf echt sein, statt stark sein zu müssen.



5 SOS-Impulse bei akuten Selbstzweifeln

Wenn der Schmerz wiederkommt, versuch es mit einem dieser Impulse:

01

SOS - Atemanker

Atme 4 Sekunden ein – halte 4 Sekunden – atme 6 Sekunden aus.
Wiederhole das 3x und spüre, wie du ruhiger wirst.

02

SOS - Hand aufs Herz

Lege beide Hände auf dein Herz. Sag dir innerlich:
„Ich bin da. Ich halte mich. Ich bin genug.“

03

SOS - Ich-bin-gut-genug-Spiegelübung

Schau dir im Spiegel in die Augen. Und sag bewusst:
„Ich sehe dich. Du bist nicht falsch. Du bist gut genug.“
Mach's kurz – aber ehrlich.

04

SOS - Gedankenstopp Ritual

Wenn der innere Kritiker laut wird: Sag innerlich STOPP.
Atme tief ein. Und setze bewusst einen neuen Gedanken
dagegen.

05

SOS - Erde dich

Barfuß auf den Boden stellen, oder dich mit einem Kissen anlehnen.
Sag innerlich:
„Ich komme bei mir an. Ich bin sicher in mir.“



♥ Ich bin gut genug – Erinnerung für mein Herz

♥ Ich bin nicht falsch.

Ich bin fühlend, lebendig, tief.

Ich darf sanft mit mir sein.

Ich darf Fehler machen und trotzdem
wertvoll sein.

Ich bin genug – jetzt, nicht irgendwann.

Ich darf lieben, vertrauen, wachsen.

In meinem Tempo. In meiner Wahrheit.

✨ Ich bin nicht hier, um perfekt zu sein.

Ich bin hier, um echt zu sein.



Abschluss-Impuls

Du bist nicht falsch. Du fühlst nur mehr als andere.
Und das ist kein Makel – das ist deine Stärke.

Halte dich liebevoll.
Sprich mit dir wie mit einem Kind, das Vertrauen braucht.
Und erinnere dich jeden Tag:

Ich bin gut genug. Jetzt. Nicht irgendwann.

Du musst nichts leisten, um hier richtig zu sein.
Diese Impulse dürfen dich sanft begleiten – wenn du magst.

Von Herz zu Herz,
Deine Andrea



Kontakt

mentaliao.de

andrea@mentaliao.de

