

SASKIA BAISCH-ZIMMER

# Bärenstarke Gedanken



Affirmationskarten  
für jede Gelegenheit

BELTZ

Leseprobe aus Baisch-Zimmer, Bärenstarke Gedanken,

ISBN 978-3-407-62980-7

© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?  
isbn=978-3-407-62980-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-62980-7)



**Ich bin dankbar  
für das Gute  
in meinem Leben.**

**Gerade die kleinen positiven  
Momente im Leben schenken Freude  
und Bestätigung, werden aber leicht  
übersehen.**

**Vielleicht fühlst du dich heute  
besonders gesund, hast einen guten  
Gesprächspartner gefunden oder  
konntest einem anderen Menschen  
einen Gefallen tun.**

**Achte ganz bewusst auf die schönen  
Momente und gehe auf deine  
persönliche Schatzsuche, denn:**

**»Nicht die Glücklichen sind  
dankbar. Es sind die Dankbaren,  
die glücklich sind.«**

Sir Francis Bacon  
(englischer Philosoph und Staatsmann, 1561–1626)



**Ich bin freundlich zu mir  
und zu anderen.**

**Hast du schon einmal  
eine Wohlfühlliste für dich  
aufgeschrieben?**

**Wenn ja: Wunderbar! Gönne dir  
regelmäßig etwas davon.**

**Wenn nein: Notiere all die Dinge,  
die dir Spaß machen und dich  
erfreuen. Gönne dir mindestens  
einmal pro Woche eins deiner  
Wohlfühlgeschenke.**

**Nur wer freundlich zu sich selbst ist,  
kann auch zu anderen  
freundlich sein!**

**»Wenn alles seinen richtigen  
Platz in unserem Geist hat,  
können wir mit dem Rest der  
Welt im Einklang sein.«**

Henri-Frédéric Amiel  
(Schweizer Schriftsteller und Philosoph, 1821–1881)



**Ich bin ruhig  
und gelassen.**

**»Nur die Ruhe ist die Quelle  
jeder großen Kraft.«**

Fjodor M. Dostojewski  
(russischer Schriftsteller, 1821–1881)

**Durch Ruhe und Gelassenheit  
erhältst du Kraft. Diese Affirmation  
unterstützt dich, auch dann ruhig  
und gelassen zu bleiben, wenn  
unqualifizierte Äußerungen fallen  
oder etwas Unangenehmes passiert.**