

Inspiration– 10 Sätze für deine neue Identität

Manchmal kann es schwerfallen, den eigenen Satz zu formulieren. Diese Beispiele können dir helfen, Worte zu finden, die dich stärken. Wähle, was dich anspricht – oder nutze sie als Inspiration für deinen persönlichen Satz.

Beispiele für Identitätssätze

1. Ich bin jemand, der/die sich erlaubt, Pausen zu machen und trotzdem wirksam zu sein.
2. Ich bin jemand, der mit Klarheit lebt und sich selbst vertraut.
3. Ich bin jemand, der in kleinen Schritten mutig Neues ausprobiert.
4. Ich bin jemand, der Freude zulässt und Leichtigkeit in den Alltag einlädt.
5. Ich bin jemand, der seine Gefühle ernst nimmt und freundlich mit ihnen umgeht.
6. Ich bin jemand, der seine Energie schützt und bewusst entscheidet, wofür er sie einsetzt.
7. Ich bin jemand, der Leistung gesund lebt – aus Freude und Kraft, nicht aus Druck und Zwang.
8. Ich bin jemand, der mit seiner Arbeit und Hingabe einen Beitrag leistet, der für mich und andere Sinn macht.
9. Ich bin jemand, der seine Werte lebt – mit Gesundheit, Freundlichkeit und Mut.
10. Ich bin jemand, der für sich selbst sorgt und dadurch auch anderen mehr geben kann.

Erinnerung

Diese Sätze sind nur Anregungen. Dein persönlicher Satz klingt möglicherweise für dich etwas anders. Wenn du ihn formulieren konntest, darf er sich entwickeln und verändern. Entscheidend ist nicht Perfektion – sondern, dass er dich liebevoll an dein gesundes Zukunfts-Ich erinnert. Natürlich kannst du auch einen der 10 Sätze oben für dich so übernehmen.

