

Was musst du über dich denken,  
damit du entspannt, sicher, vergnügt,  
souverän und überzeugend auftreten  
kannst:

- Ich kann das! Tschaka,
- Ich bin ein wertvoller Mensch
- Ich bin gut drauf!
- Ich habe den Überblick.
- Ich bin mit mir selbst im Reinen
- ~~Ich~~ Ich sehe gut aus,  
Ich fühle mich wohl!
- Mir kann nichts passieren,
- Ich bin stark & sicher
- Ich bleib' locker
- Ich darf mir Fehler erlauben,
- Egal was passiert, ich werde damit  
fertig.
- Das sollte dann so sein.