

Hey du,
ich weiß, wie anstrengend es ist, mit einem narzisstischen Vorgesetzten umzugehen.
Wenn du ständig kritisiert wirst, dich nie wirklich gesehen fühlst oder immer das Gefühl hast, „es reicht nie“ – dann ist das zermürend.

Diese 15 Mantras sollen dich daran erinnern, wie stark du bist.
Sie helfen dir, ruhig zu bleiben, dich abzugrenzen und dich wieder mit deiner eigenen Kraft zu verbinden.
Sprich sie laut aus, schreib sie dir auf oder lies sie dir im Stillen vor – am besten jeden Tag. 🌀

✦ 15 Mantras für deine innere Stärke

1. **Du bekommst das hin, du hast schwierigere Situationen schon gemeistert.**
2. **Du bist souverän, du bist der Fels in der Brandung.**
3. **Du bleibst ruhig, auch wenn andere laut werden.**
→ Deine Ruhe zeigt, dass du die Kontrolle hast.
4. **Du bist mehr als die Meinung deines Chefs.**
→ Dein Wert hängt nicht davon ab, ob jemand dich lobt oder kritisiert.
5. **Du siehst klar, was manipulativ ist – du lässt dich nicht verwirren.**
6. **Du darfst Grenzen setzen, ohne dich schlecht zu fühlen.**
7. **Du weißt, was du kannst – und das lässt du dir nicht kleinreden.**
8. **Nicht jede Provokation verdient eine Reaktion.**
→ Du entscheidest, wann du wieviel Energie investierst.
9. **Was andere über dich denken, interessiert dich nicht.**
10. **Du achtest auf dich und du brauchst dich für nichts zu rechtfertigen.**
11. **Du vertraust deinem Bauchgefühl – es führt dich sicher.**
12. **Du bleibst ruhig, auch wenn um dich herum Chaos herrscht.**
→ Du bist dein eigener sicherer Ort.
13. **Du bist nicht verantwortlich für das Ego anderer.**
14. **Du darfst erfolgreich sein, ohne dich kleiner zu machen.**
15. **Du atmest tief durch und findest immer zurück in deine Mitte.**
16. **Du brauchst keine ständige Bestätigung – du weißt wer du bist.**
17. **Du wählst Selbstachtung statt Anpassung.**
→ Dein Frieden ist wichtiger als die Zustimmung anderer.
18. **Du bist eine Person/ein Mensch, die/der(hier trägst du deine neue Identität ein).**

✿ Zum Mitnehmen:

Mach diese Sätze zu deinen **täglichen** Begleitern.
Klebe sie an den Spiegel, schreib sie in dein Journal oder lese sie im Büro, wenn's mal wieder stressig wird.

Du kannst alles überwinden was um dich herum vor sich geht, wenn du an das Licht glaubst, das in dir lebt.

Justine Edward

<https://HidalgoCoaching.de> Tel. 01575 489 2499 info@hidalgocoaching.de