

Toxische Positivität vs. Positivität

Sei doch nicht so negativ
- sieh' mal das Gute darin!

"Stehe da doch einfach
drüber und lächle."

"Du kannst es nicht
ändern, also schau
nach vorn."

"Weißt du, es geht so vielen
Menschen noch viel schlechter!"

"Du kommst drüber
hinweg. Wie kannst du daran
wachsen? Was kannst du daraus
lernen?"

"Jammern hilft nichts
- mach das Beste draus."

~~GOOD
VIBES
ONLY!~~

"Es ist total okay,
dass du dich jetzt
so fühlst
und so denkst."

"Ich verstehe dich."

"Es ist in Ordnung, traurig zu sein."

"Du hast das Recht,
traurig oder wütend zu sein.
Lass es raus!
Das wird dir gut tun."

„Ich bin für dich da
und ich unterstütze dich,
wenn du mich brauchst.“

"Ich kann absolut
nachempfinden, wie es
dir geht und schicke gute
Energie für dich in die Welt."