

Ich bin gesund und stark

Romy Funkel

Ich stehe auf und sag mir leise
Heute wird ein guter Tag
Jede Zelle hört mir zu
Weil ich an mich glauben mag

**Ich bin gesund und stark
Das sag ich mir jeden Tag
Mein Körper hört mir zu
Und nickt mir fröhlich zu
Ich bin gesund und stark
So fühl ich es in mir
Ich sag es laut und glaub daran
Dann wird es auch passieren**

Ich leg die Hand auf mein Herz
Flüster, alles ist okay
Mein Bauch wird ruhig, mein Kopf wird klar
Weil ich mich selber versteh

Ich lächle in den Spiegel
Seh ein mutiges Gesicht
Wenn ich mir gute Sachen sag
Dann strahle ich wie ein helles Licht

**Ich bin gesund und stark
Das sag ich mir jeden Tag
Mein Körper hört mir zu
Und nickt mir fröhlich zu
Ich bin gesund und stark
So fühl ich es in mir
Ich sag es laut und glaub daran
Dann wird es auch passieren**

© Romy Funkel, 2026 – alle Rechte vorbehalten

Dieses Lied darf für private und pädagogische Zwecke frei verwendet werden. Eine Weitergabe, Veränderung oder kommerzielle Nutzung ist nur mit Zustimmung der Urheberin (Romana Krenmayr) erlaubt.

Weitere Lieder, Noten und Materialien findest du auf meiner Webseite: www.romyfunkel.at

Bin ich mal traurig oder müde
Darf das auch mal sein
Doch tief in mir drin weiß ich
Ich bin niemals ganz allein

Ich zähle meine Freunde
Und das, was ich schon kann
Ich sage, ich bin glücklich und spür
Was ich schaffen kann

**Ich bin gesund und stark
Das sag ich mir jeden Tag
Mein Körper hört mir zu
Und nickt mir fröhlich zu
Ich bin gesund und stark
So fühl ich es in mir
Ich sag es laut und glaub daran
Dann wird es auch passieren**

**Ich bin gesund und stark
Und auch so glücklich dabei
Wir singen laut, wir tanzen rum
Und alle sind jetzt frei
Ich bin gesund und stark
So fühl ich es in mir
Ich sag es laut und glaub daran
Dann wird es auch passieren**

© Romy Funkel, 2026 – alle Rechte vorbehalten

Dieses Lied darf für private und pädagogische Zwecke frei verwendet werden. Eine Weitergabe, Veränderung oder kommerzielle Nutzung ist nur mit Zustimmung der Urheberin (Romana Krenmayr) erlaubt.

Weitere Lieder, Noten und Materialien findest du auf meiner Webseite: www.romyfunkel.at