

Ich darf sein, ich darf leben!

**Meine Bedürfnisse sind in
Ordnung!**

**Ich darf mir Zeit lassen, mir
meinen Raum geben!**

**Ich darf Fürsorge und
Anerkennung entgegennehmen
und genießen!**

**Ich darf mich nahe fühlen
und gleichzeitig ich sein!**

Ich darf hier sein!

Es ist in Ordnung, wenn ich die Initiative ergreife, aktiv werde und Einfluss nehme!

Ich kann eigenständig handeln und gleichzeitig Unterstützung bekommen!

Ich darf neugierig und intuitiv sein!

**Ich darf erforschen und
ausprobieren!**

**Ich darf andere Menschen
wissen lassen, wenn ich mich
ärgere!**

**Ich darf Aufmerksamkeit oder
Anerkennung erhalten und
gleichzeitig in der Weise
handeln, wie ich wirklich fühle!**

**Ich freue mich, dass ich wachse
und mich weiterentwickle!**

**Es ist in Ordnung, wenn ich mich
in die Welt hinaus bewege, sie
erforsche, meine Sinne nähre
und mich versorge!**

**Ich brauche nicht unsicher zu
sein. Ich darf mir darüber im
Klaren sein, was ich brauche!**

**Ich darf Gedanken zu meinen
Gefühlen und Gefühle zu
meinen Gedanken haben!**

**Ich darf für mich selbst denken.
Ich brauche nicht für die
anderen zu sorgen, indem ich
für sie denke!**

**Ich darf meine Gedanken
denken, sie mitteilen und mit
anderen austauschen!**

**Es ist in Ordnung, wenn ich
Grenzen ausprobiere und
entdecke, sie ausweite, nein
sage und mich loslöse!**

**Ich darf stark sein und dennoch
Bedürfnisse haben!**

**Es ist in Ordnung, die
Konsequenzen meines eigenen
Handelns herauszufinden!**

Es ist in Ordnung mir Dinge vorzustellen, ohne Angst zu haben, dass ich sie Wirklichkeit werden lasse. Phantasie und Realität sind zwei verschiedene Sachen!

Ich brauche mich nicht ängstlich oder angewidert oder traurig oder verrückt zu verhalten, damit sich jemand um mich kümmert!

Es ist in Ordnung, wenn ich erforsche, wer ich bin. Es ist wichtig, dass ich herausfinde, was meine Person ausmacht!

Ich darf meine eigene Sicht der Welt haben und mich dennoch verbunden fühlen!

Ich darf es auf meine Weise tun/lassen!

**Ich darf überlegen, bevor ich auf
meine Weise handle!**

**Ich darf mich auf meine Gefühle
verlassen und mich von ihnen
leiten lassen!**

**Ich brauche nicht leiden, um zu
bekommen, was ich brauche!**

**Es ist in Ordnung, wenn ich lerne,
Dinge auf meine Weise zu tun und
meine eigenen Werte und
Vorgehensweisen habe!**

**Ich darf selbständig und bezogen
sein!**

**Es ist in Ordnung, auch für
andere und die Welt in
angemessener Form
Verantwortung zu übernehmen!**

Es ist in Ordnung, für meine eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Verhaltensweisen verantwortlich zu sein!

Es ist in Ordnung, mich heil und ganz und als Teil eines größeren Ganzen zu fühlen!

Es ist für mich in Ordnung, hier an dieser Stelle meiner Entwicklung zu sein!

Es ist in Ordnung, wenn ich mich in die Welt hinaus bewege, sie und mich erforsche, meine Sinne nähre und mich wohlfühle!

Es ist in Ordnung, wenn ich meine eigene Sicht der Welt habe, bin, wer ich bin, meine Stärken ausprobiere und mich verbunden fühle!

Ich darf auch für mich allein sein!