

Positives Menschenbild

Positives Selbstverständnis

- ▲ Jedes Problem macht mich auf neue Möglichkeiten in meinem Leben aufmerksam.
- ▲ Fehler sind dafür da, um aus ihnen zu lernen.
- ▲ Mein Leben sollte von Freude bestimmt sein.
- ▲ Ich bin es wert, geliebt zu werden.
- ▲ In mir selbst finde ich Ruhe, Entspannung und Liebe.
- ▲ Ich habe die Wahl, glücklich oder unglücklich zu sein; Leben ist mehr als nur Überleben.
- ▲ Das Glück und die Freude in meinem Leben, sind nur durch den Augenblick einer Entscheidung von mir getrennt.
- ▲ Ich darf auf mich achten, unabhängig von den jeweiligen Umständen.
- ▲ Ich habe das Recht, freundlich nein zu sagen, wenn ich mich nicht zu einer Sache bereit fühle, unsicher bin oder verletzt werde.
- ▲ Es ist für mich und meine Umgebung wichtig, dass ich meine Grenzen kenne und beachte.
- ▲ Ich habe das Recht, jederzeit zu wachsen und mich zu verändern.
- ▲ Ich darf auf den Menschen ärgerlich sein, den ich liebe.
- ▲ Ich darf gesünder sein als die Menschen in meiner Umgebung.
- ▲ Ich brauche nicht zu lächeln, wenn mir zum Weinen ist.
- ▲ Ich übernehme Verantwortung für mein Tun, damit Raum für Versöhnung wachsen kann.