



Erlaubnisse

- Du darfst sein.
- Du darfst dich wertvoll fühlen.
- Du darfst dich selbst sein.
- Du darfst dich willkommen fühlen.
- Du darfst dir Zeit für dich nehmen.
- Du darfst deine Kraft spüren.
- Du darfst deine Bedürfnisse ernst nehmen.
- Du darfst deine Bedürfnisse äussern.
- Du darfst dich selbst entdecken.
- Du darfst neugierig sein.
- Du darfst wachsen.
- Du darfst dich entwickeln.
- Du darfst in deinem Tempo vorwärtsgehen.
- Du darfst fühlen.
- Du darfst deinen Gefühlen vertrauen.
- Du darfst deine Gedanken äußern.
- Du darfst denken.
- Du darfst eine eigene Meinung haben und sie äußern.
- Du darfst ‚nein‘ sagen.
- Du darfst aktiv werden / sein.
- Du darfst Neues ausprobieren.
- Du darfst deine eigenen Erfahrungen machen.
- Du darfst herausfinden, wie du etwas anpacken / machen willst.



- Du darfst initiativ sein.
- Du darfst kreativ sein.
- Du darfst dich zeigen.
- Du darfst anderen nahe sein.
- Du darfst weggehen und wieder kommen.
- Du darfst dazugehören.
- Du darfst dich umsorgen lassen.
- Du darfst Liebe empfangen.
- Du darfst Liebe weitergeben.
- Du darfst dich mit anderen auseinandersetzen.
- Du darfst selbständig sein.
- Du darfst wichtig sein.
- Du darfst die Aufmerksamkeit auf dich ziehen.
- Du darfst Fragen stellen.
- Du darfst kritisch sein.
-
-
-
-
-
-
-
-