

Selbstermächtigung

1. Ich bin wachsam und schütze mich

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

2. Ich kenne meine Grenzen und kann sie erweitern

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

3. Ich stehe für meine Bedürfnisse ein

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

4. Ich kann mich gegen Einflüsse, die nicht mit mir im Einklang sind, wehren

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

5. Ich achte meine Grenzen und die meiner Mitmenschen

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

6. Ich habe einen guten Selbstwert und brauche keinen Sieg um mich zu beweisen

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

7. Ich muss nicht Recht haben

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

8. Ich darf Fehler machen und dabei lernen

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

9. Ich habe ein gesundes Selbstbewusstsein

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

10. Ich kann (die) Kontrolle abgeben

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10