



Eine Liste persönlicher Rechte

1. Ich habe die Wahl, glücklich oder unglücklich zu sein, Leben heißt mehr als Überleben.
2. Ich habe das Recht, zu allem nein zu sagen, wenn ich mich nicht zu einer Sache bereit fühle oder unsicher bin.
3. Mein Leben sollte nicht von Furcht bestimmt werden.
4. Ich darf alle meine Gefühle wahrnehmen.
5. Ich bin sehr wahrscheinlich nicht schuldig, auch wenn ich mich so fühle.
6. Ich habe das Recht, Fehler zu machen.
7. Ich brauche nicht zu lächeln, wenn ich eigentlich weine.
8. Ich darf ein Gespräch, eine Begegnung beenden, wenn Menschen mich klein machen und verletzen.
9. Ich darf gesünder sein als die Menschen in meiner Umgebung.
10. Es ist in Ordnung, wenn ich entspannt und fröhlich bin und Freude habe.
11. Ich habe das Recht, mich zu verändern und zu wachsen.
12. Es ist wichtig für mich, meine Grenzlinien abzustecken und auf mich zu achten.
13. Ich darf auf jemanden ärgerlich sein, den ich liebe.
14. Ich muss auf mich achten und zwar unabhängig von den jeweiligen Umständen.
15. Ich brauche nicht perfekt zu sein, um perfekt glücklich zu sein.
16. Ich brauche nicht perfekt zu sein. Punkt. Niemand sonst ist es.

Impressum

Herausgeber: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz, Büro für Suchtprävention, Hölderlinstr. 8, 55131 Mainz und Arbeitskreis „Hilfen für Kinder aus suchtbelasteten Familien“ RLP

Quelle: Lambrou, Ursula: „Familienkrankheit Alkoholismus. Im Sog der Abhängigkeit“, Copyright 1990, 2010 Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg