

Eigene Rechte erkennen und Durchsetzen

Wer beginnt, bewusst zu handeln, wird immer wieder auf die Frage stoßen:
Was darf ich? Was darf ich nicht? War mein Handeln jetzt selbstsicher oder egoistisch?
Nach welchem Maßstab kann ich mich richten?

Bei dieser Suche nach Orientierung können die Grundrechte eine Orientierung sein.
Sie stellen gleichzeitig die Themenschwerpunkte des Selbstsicherheitstrainings dar.

1. Ich habe das Recht, als einmaliger und einzigartiger Mensch zu leben.
2. Ich habe das Recht, Gefühle zu haben und zu zeigen.
3. Ich habe das Recht, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu haben und zu äußern.
4. Ich habe das Recht, mich zu achten und meine Persönlichkeit frei zu entfalten.
5. Ich habe das Recht, mein Leben selbst zu verantworten.
6. Ich habe das Recht, Entscheidungen zu treffen und ja oder nein zu sagen.
7. Ich habe das Recht, Fehler zu machen. Ich kann und muss nicht perfekt sein.
8. Ich habe das Recht, mir eine eigene Meinung zu bilden und sie zu vertreten.
Ich habe das Recht, meine Meinung zu ändern.
9. Ich habe das Recht, Anerkennung auszusprechen und anzunehmen.
10. Ich habe das Recht, Kritik auszusprechen und anzunehmen.

Fragestellung:

Welche Grundrechte gestehe ich mir zu?

Welche Grundrechte möchte ich noch mehr ausschöpfen?

