

Du-darfst - Liste

1.	Du darfst deine Gefühle wahrnehmen und zeigen!	
2.	Du bist wertvoll und wichtig, auch ohne etwas Besonderes zu leisten!	
3.	Es ist in Ordnung, Fehler zu machen oder Irrtümer zu begehen und daraus zu lernen!	
4.	Du brauchst nicht für andere zu denken und Verantwortung zu übernehmen!	
5.	Du darfst dich (neu) entscheiden!	
6.	Du darfst es auf deine Weise machen!	
7.	Du darfst erfolgreich sein!	
8.	Du darfst anderen Menschen vertrauen!	
9.	Du darfst deine Erfolge wahrnehmen und dich über sie freuen!	
10.	Du darfst ausprobieren und experimentieren!	
11.	Du darfst stark und tüchtig sein und dennoch Bedürfnisse äußern!	
12.	Du darfst neugierig sein und intuitiv!	
13.	Du darfst es dir leicht machen!	
14.	Du darfst dich abgrenzen und „nein“ sagen!	
15.	Du darfst deine eigenen Erfahrungen machen!	
16.	Du darfst deine Fähigkeiten wahrnehmen, einsetzen und zeigen!	
17.	Du darfst um Unterstützung bitten und sie annehmen!	
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		