

Tipps zur Selbstbehauptung



- Ich habe das Recht, mich zu wehren!
- Ich vertraue meinem Gefühl.
- Ich spüre meine persönlichen Grenzen.
- Ich bin ernst, wenn ich meine Grenze setze.
- Ich stelle mich dazu fest auf den Boden.
- Ich mache mich möglichst groß!
- Ich sage laut und deutlich **NEIN !** Oder **STOPP !**
- Angst kann mich vor Gefahren warnen.
- Ich atme aus und entscheide was ich tue.
- Ich mache mir klar: Ich bestimme die Situation.
- Mein Ziel ist: Ich komme durch eine unangenehme Situation.
- Ich hole mir Hilfe, wenn ich nicht weiter weiß.

