

Ihr persönliches Regelblatt

Vier Zeilen für die Sätze, nach denen Sie bisher gelebt haben, und vier für die, die Sie sich von nun an selbst geben wollen. Legen Sie das Blatt neben das Buch und füllen Sie es Regel für Regel.

Die Regeln, nach denen ich bisher gelebt habe

1

ERZIEHUNG

Ein Satz, den ich zu Hause gelernt habe, z. B. »Wenn du nichts Nettes sagen kannst, sag lieber gar nichts.«

2

ERWARTUNGEN ANDERER

Eine Erwartung, die ich bis heute erfülle, z. B. »Ich bin erst dann gut genug, wenn andere mich bestätigen.«

3

SCHICKSALSSCHLÄGE

Ein Satz, den mir ein schweres Erlebnis hinterlassen hat, z. B. »Hätte ich doch ...«

4

SOZIALER STATUS

Ein Satz über meinen Platz in der Welt, z. B. »Je höher du fliegst, desto tiefer fällst du.«

AB HEUTE SCHREIBE ICH SELBST

Die Regeln, die ich mir ab heute gebe

1

ERZIEHUNG

Mein neuer Satz, z. B. »Ich darf sagen, was ich brauche.«

2

ERWARTUNGEN ANDERER

Mein neuer Satz, z. B. »Ich bin nicht für alles und jeden verantwortlich.«

3

SCHICKSALSSCHLÄGE

Mein neuer Satz, z. B. »Akzeptieren heißt nicht vergessen.«

4

SOZIALER STATUS

Mein neuer Satz, z. B. »Ich darf groß träumen.«