

- Ich bin richtig, so wie ich bin.
- Meine Gefühle sind richtig und wichtig.
  - ➔ Ich passe auch auf deine Gefühle auf.
- Ich darf NEIN sagen. Ein Nein ist ein NEIN und kein JA oder VIELLEICHT!
  - ➔ Ich akzeptiere auch Dein NEIN und Deine Grenzen, auch wenn mir das nicht gefällt oder mich verletzt.
- Niemand darf mich auslachen, anschreien oder beleidigen, mir Angst machen oder mir wehtun.
  - ➔ Ich darf das bei anderen auch nicht machen.
- Wenn jemand etwas sagt oder tut, das mir ein schlechtes Gefühl macht, sage ich das immer weiter. Das ist kein Petzen, sondern mutig und richtig.
- Ich hole Hilfe, wenn ich oder jemand anders in Not ist.
  - ➔ Hilfe holen ist mutig.
- Wenn ich möchte, dass mich jemand tröstet, weil ich mir weh getan habe oder mich nicht gut fühle, ist das in Ordnung.
- Ich gehe vor dem Sport auf Toilette.
  - ➔ Muss ich doch zur Toilette, sage ich den Trainer\*innen Bescheid.