

Nur wenn es mir  
gut geht,  
kann ich der Welt  
mein Bestes geben.

Was kann ich heute  
Gutes für MICH  
tun?

Ich lerne und akzeptiere,  
dass ich nicht alles  
kontrollieren kann.

Ich nehme mir jetzt  
eine Pause  
nur für mich.

Wenn ein guter Freund in  
meiner Lage wäre, was  
würde ich ihm jetzt raten,  
zu tun?

Auch ICH bin wichtig  
und darf gut für mich  
sorgen.

Nehme ich mich vielleicht  
gerade zu wichtig, wenn  
ich glaube, dass nur ich  
das gut kann?

Ich habe ein ungutes Gefühl.  
Und ich spüre mein schlechtes  
Gewissen.  
Aber ich mache es  
trotzdem.

„Die Fähigkeit, das  
Wort ‚Nein‘ auszusprechen,  
ist der erste Schritt zur  
Freiheit.“  
– Nicolas Chamfort