

Die zwölf persönlichen Rechte

Du hast das Recht, dein Verhalten, deine Gefühle und deine Gedanken selber zu beurteilen und brauchst dich dafür weder zu rechtfertigen noch zu entschuldigen.

Du hast das Recht, deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse ebenso ernstzunehmen, wie die der anderen Menschen.

Du hast das Recht, Fehler zu machen und die Folgen zu tragen.

Du hast das Recht, anderen eine Bitte abzuschlagen, ohne dich schuldig zu fühlen oder dich für egoistisch zu halten.

Du hast das Recht, deine Meinung zu ändern.

Du hast das Recht, »unlogisch« zu sein.

Du hast das Recht, selber zu entscheiden, ob du das, was dir andere als Fehler vorwerfen, ändern willst.

Du hast das Recht, selber zu beurteilen, ob du für die Lösung der Probleme anderer Menschen mitverantwortlich bist.

Du hast das Recht, Fragen nicht zu beantworten.

Du hast das Recht zu sagen: »Ich weiß es nicht.«

Du hast das Recht, zu sagen: »Ich verstehe das nicht.«

Du hast das Recht, »Nein« zu sagen, ohne dieses Nein zu begründen.

Quelle unbekannt