

Positives Gegenkonzept gegen negative Gedanken, anerzogene (schädliche) Denk- und Handlungsweisen, (vermeintlich gültige) elterliche Leitsätze, die wir aus der Kindheit mitgenommen haben und die uns heute immer noch belasten¹:

¹ Nach Christine Rost, Bettina Overkamp: *Selbsthilfe bei posttraumatischen Symptomen*, Paderborn 2018, Seite 144, Punkt 10.6

(Der Inhalt des vorliegenden Textes (© Andrea Pirringer, 2020) kann an die jeweilige persönliche Situation (Mann/Frau) angepasst, umgeschrieben oder ergänzt werden. Dieses Blatt bitte ausdrucken und gut sichtbar in der Wohnung aufhängen. Die neuen, positiven Sätze immer wieder lesen, einprägen, im Geiste wiederholen oder laut aussprechen, insbesondere in Situationen, in denen alte, negative Sätze in Gedanken auftauchen.)

Ich bin ein geliebtes und gewolltes Kind Gottes.

Ich bin kein Zufall, sondern eine bewusste Entscheidung des Schöpfers.

Ich bin ein wertvoller Mensch. Das Leben als solches ist wertvoll und schützenswert.

Ich habe ein Recht auf Leben. Es ist das Grundrecht des Menschen.

Ich war nicht erwünscht, aber ich bin trotzdem da. Es ist *mein* Leben, das Geschenk Gottes!

Ich stehe zu meiner Weiblichkeit.

Ich darf in allen Facetten Frau sein.

Ich bin attraktiv und gepflegt.

Ich bin eine Person, die Respekt verdient hat.

Ich bin in Ordnung, so wie ich bin.

Ich akzeptiere mich, so wie ich bin.

Ich darf auch Fehler machen.

Ich werde nicht den Weltuntergang erleben, wenn mir einmal ein Fehler passiert.

Ich habe ein Recht darauf, dass man mir einen Fehltritt verzeiht.

Ich kann und darf mich wehren und verteidigen.

Ich nehme mich in Liebe an.

Ich kann mich aus der Gefahr begeben und muss nicht in der ungunstigen Situation verharren.

Ich kann entscheiden, mit wem und an welchen Orten ich mich aufhalte.

Ich kann unangenehme Kontakte beenden.

Ich habe die Möglichkeit, mich mit Menschen zu umgeben, die mir gut tun.

Ich kann mich von schlechten Menschen fernhalten.

Ich muss zu Menschen, die mir Böses wollen, keinen näheren Kontakt suchen.

Ich muss nicht die Nähe zu Täter und Tatort suchen.

Ich muss mich beim Täter nicht entschuldigen.

Ich brauche die „Liebe“ des Täters nicht mehr. Diese war ohnehin nie echt.

Ich muss nicht mit allen befreundet sein.

Ich erkenne, dass manche Menschen, die mir früher geschadet haben, bereits tot sind.

Ich kann nicht mehr von Menschen bedroht werden, die nicht mehr Teil meines Lebens sind.

Ich habe überlebt und lebe immer noch. Was für ein herrliches Gefühl!

Ich kann meine Zukunft gestalten.

Ich darf frei und ohne Sanktionen denken und meine Gedanken sprudeln lassen.

Ich habe mich sehr oft richtig verhalten.

Ich hatte keine bösen Hintergedanken, auch wenn mir das unterstellt wurde.

Ich war und bin kein „böses Kind“.

Ich habe immer nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt.

Ich habe mich immer bemüht, mein Bestes zu geben.

Ich hatte auch in schwierigen Situationen immer den Blick auf das Gute gerichtet.

Ich habe immer danach gestrebt, das Gute dem Bösen vorzuziehen.

Ich habe immer geliebt und gegen Wut und Hass gekämpft.

Ich habe Fähigkeiten, Talente und Kompetenzen.
Ich kann mir neue Fähigkeiten und neues Wissen aneignen.
Ich lerne aus Fehlern und korrigiere diese.
Ich kann ehrliche Kritik annehmen und sehe sie als hilfreich an.
Ich bin handlungsfähig und darf mich selbst verteidigen.
Ich darf aufrecht gehen und muss nicht „buckeln“.
Ich trage nicht die Schuld anderer.
Ich bin frei von *jener* diffusen Schuld, die mir andere ständig zuschreiben.
Ich bin nicht verantwortlich für die Fehler und das Versagen anderer.
Ich lasse mir nichts überstülpen, was mit mir nichts zu tun hat.
Ich bin nicht schuld an meiner Existenz, denn an meiner Existenz ist nichts Schuldhaftes.
Ich bin aus Gnade entstanden. Es war ein Akt der Liebe Gottes; weil *Er* mich wollte.
Ich bin ein Geschenk Gottes an meine Eltern und keine Bürde oder Bestrafung für sie.
Ich bin harmonisch und gewaltfrei.
Ich bin gebildet, respektvoll und habe gute Umgangsformen.
Ich kann mich niveauvoll und ohne die Verwendung von Gewaltausdrücken artikulieren.
Ich grenze mich gegenüber Menschen ab, die schlechtes Benehmen haben.
Ich darf meine Meinung sachlich und höflich äußern.
Ich darf zu meinen Ansichten stehen und diese darlegen.
Ich darf auf meine Bedürfnisse achten und sie wahrnehmen.
Ich muss nicht mehr meine Persönlichkeit verleugnen oder mich verstellen.
Ich muss mich nicht vor Strafe fürchten, wenn ich so bin, wie ich tatsächlich bin.
Ich lebe heute nach den Werten, die ich als richtig erkannt habe und die mir wichtig sind.
Ich bin gesegnet.
ICH DARF SEIN.