

Meine persönlichen Rechte

Klare Grenzen beginnen mit der inneren Erlaubnis, sie zu haben. Diese Liste erinnert dich an Rechte, die dir zustehen – ganz unabhängig davon, was andere erwarten.

Lies die Liste in Ruhe durch. Markiere die Punkte, die dir gerade besonders wichtig sind oder an die du dich erinnern möchtest.

- ☐ Ich darf meine eigene Meinung haben, auch wenn andere anderer Meinung sind.
- ☐ Ich darf Nein sagen, ohne mich dafür ausführlich rechtfertigen zu müssen.
- ☐ Ich darf Fehler machen und daraus lernen, statt perfekt sein zu müssen.
- ☐ Ich darf um Hilfe bitten, ohne das als Schwäche zu werten.
- ☐ Ich darf meine Zeit und Energie selbst einteilen.
- ☐ Ich darf Entscheidungen treffen, die zu mir passen – auch wenn sie andere nicht verstehen.
- ☐ Ich darf mich verändern, auch wenn andere mich anders kennen.
- ☐ Ich darf für meine Leistungen und Erfolge stehen, ohne sie klein zu reden.
- ☐ Ich darf Grenzen setzen, auch bei Menschen, die mir wichtig sind.
- ☐ Ich darf so sein, wie ich bin – ohne mich ständig zu vergleichen.

Deine Reflexion

Welches Recht fällt dir aktuell am schwersten? Woran liegt das?

Welchen kleinen Schritt kannst du diese Woche gehen, um dieses Recht mehr zu leben?

Arbeitsblatt von Daniel Hofmann Coaching · für den persönlichen Gebrauch im Coaching-Prozess · hofmann-coach.com