

Das Leben verläuft auf verschiedenen Seiten,
Das wird wohl niemand bestreiten.
Ob Schweres oder Leichtes uns trifft,
Es kommt darauf an, wie man es misst.

Nun kannst Du heute und gleich entscheiden,
auf welchem Weg Du möchtest bleiben.
Es liegt an Dir, Dein Leben erfreut zu gehen,
Rückschläge auch als Fortschritte zu sehen.

Sei tolerant und geduldig mit Dir und spüre Vergebung,
So gibt es Raum und Weitsicht für Dich und Deine Umgebung.
Setze die Latten weit und breit genug dafür,
Respektiere Dich selbst, so findest Du den Frieden in Dir.

Lass Deine Seele sprechen, höre zu und bewege Dich,
Du weißt, es liegt an Dir, Deinen Weg erfreut zu gehen,
Und die schönen Dinge bewusst zu sehen.
In diesem Sinne sei Du selbst und hab den Mut,
Das Leben so zu gehen, dass es Dir und Deiner Umwelt gut tut.
(Zusammenfassung von Ursula Schneider Rahm des Gruppengesprächs über „Toleranz“ vom 15.5.14)

Deine 11 Grundrechte sind:

- *Ich habe das Recht, meine eigenen Bedürfnisse auszusprechen und meine persönlichen Prioritäten festzulegen, dies unabhängig davon, in welcher Rolle ich im Moment lebe.*
- *Ich habe das Recht, als intelligenter und fähiger Mensch mit Respekt und Gleichwertigkeit behandelt zu werden.*
- *Ich habe das Recht, meine Gefühle auszudrücken.*
- *Ich habe das Recht, meine Meinungen und Wertvorstellungen auszudrücken.*
- *Ich habe das Recht, „Ja“ oder „Nein“ zu sagen.*
- *Ich habe das Recht, Fehler zu machen.*
- *Ich habe das Recht, meine Meinung zu ändern.*
- *Ich habe das Recht zu sagen: Ich verstehe nicht.*
- *Ich habe das Recht, um etwas zu bitten.*
- *Ich habe das Recht, Verantwortung für die Probleme anderer abzulehnen.*
- *Ich habe das Recht, für andere etwas zu tun, ohne dass ich von deren Anerkennung abhängig bin.*

(aus dem Buch meiner ehemaligen Mentorin Anne Dickson „Assertiveness and You“.