

Agency-Mantras

Ich bin nicht schlecht/böse. Ich habe nichts falsch gemacht.

Ich bin nicht schlecht, auch wenn ich meiner Mutter (Vater, Bruder, Schwester usw.) nicht helfen konnte. Und ich bin nicht schlecht, auch wenn ich nicht bewirken kann, dass es XY besser geht.

Ich bin nicht egoistisch, wenn ich an mich selbst denke oder in meinem eigenen Interesse handle. Damit Sorge ich gut für mich selbst.

Ich habe ein Recht auf meinen Körper, auf meinen eigenen Raum. Ich habe ein Recht auf meine Bedürfnisse, Wünsche und Träume und ich habe ein Recht darauf, diese zum Ausdruck zu bringen oder für mich zu behalten.

Ich habe ein Recht, mich gut zu fühlen, auch dann, wenn es XY nicht gut geht. Mit meinem Mich-gut-fühlen nehme ich niemandem etwas weg. (Ich bin deswegen weder eingebildet noch narzisstisch.)

Ich habe weder die Macht noch die Kontrolle über das Leben anderer, noch bin ich verantwortlich für das Wohlergehen anderer. Ich kann niemanden stabilisieren oder heilen. Mir wurde beigebracht, dass ich diese Kräfte hätte. Doch das ist eine Lüge, an die ich nicht mehr zu glauben brauche.

Wenn ich Verantwortung für das Wohlergehen anderer übernehme und ihre Gefühle verändern will, dann ist das ein Übergriff, eine Anmassung und eine Invalidisierung des anderen. Statt mein Gegenüber zu stärken, schwäche ich es.

Ich habe ein Recht auf meine eigene Seele, meine eigene Bestimmung und meine eigene persönliche Beziehung zu Gott, selbst wenn andere nicht zustimmen.

Ich habe ein Recht zu existieren. Ich habe ein Recht zu sein, wer ich bin und wie ich bin.

Ich verlasse mich nicht selbst, in dem Moment, wo ich meine Unterstützung am meisten brauche.

Dies ist keine Krise. Nur mein altes Muster lässt mich das glauben. Alte Muster sind Gewohnheiten, die ich nicht fortzusetzen brauche.

Mich selbst und meine Bedürfnisse in Beziehungen zu spüren und ernst zu nehmen ist nicht das Ende von Beziehung und Zugehörigkeit. Im Gegenteil: Es ist der Beginn von tiefer Verbundenheit und Liebe.