

Es liegt an mir.
Ich muss mir Zeit nehmen:
ruhig werden,
spüren, was in mir ist,
was mich bewegt,
was mich erschüttert, was ich brauche.

Es liegt an mir.
Ich muss mir Zeit nehmen:
ruhig werden, wahrnehmen, was um mich ist,
was mich fordert, was mich fördert.

Es liegt an mir.
Ich muss für mich eintreten:
Meine Fragen stellen,
meine Wünsche mitteilen,
meine Bedürfnisse anmelden,
meine Forderungen eingeben,
zu meinen Grenzen stehen.

Es liegt an mir.
Ich muss zu mir Sorge tragen:
sehen, dass es mir gut geht,
dass ich wachsen kann,
dass ich glücklich bin.

Wenn ich zu mir Sorge trage,
wenn Du zu Dir Sorge trägst,
werden wir frei füreinander,
bereit,
miteinander Neues zu schaffen.

