

## Was ICH als wohltuend empfinde

Von niemandem bevormundet zu werden- eigenständig sein zu dürfen  
Von niemandem gedemütigt zu werden- wertschätzend behandelt zu werden  
Die Möglichkeit zu haben, Machtmissbrauchende in die Schranken zu weisen  
Meine Erfahrungen annehmen zu lernen  
Mich weiterzuentwickeln  
Lesen zu können  
Meine Gedanken und Gefühle niederschreiben zu können  
Mir selber zu vertrauen  
Absichtslos beobachten zu können  
Von anderen höflich behandelt zu werden  
Angehört zu werden -ohne ungewollte Ratschläge zu bekommen  
Nicht mit anderen verglichen zu werden- als Unikat wahrgenommen zu werden  
Nicht missverstanden zu werden- klar verstanden zu werden  
Die Verantwortung für mein Tun zu übernehmen  
Nicht belogen/ nicht betrogen/ nicht getäuscht zu werden  
Fehler eingestehen zu können  
Blödeln und lachen zu können  
Mir meine Gefühle ehrlich eingestehen zu können  
Fair behandelt zu werden  
Mich durch meinen Körper ausdrücken zu können  
Schmerzfrei zu sein  
Mich über mein Leben auf dieser wundervollen Erde freuen zu können

Geschrieben von Gerda Hillinger im Februar 2021