

HILFE HOLEN



Du darfst Sachen weitererzählen,
wenn sie dir nicht gut tun.

DEINE GRENZEN ACHTEN



Alle haben eine eigene Art,
nein zu sagen.

DEINEM GEFÜHL VERTRAUEN

Ich habe Angst...



Ich fühle mich sicher.



Du darfst immer sagen, wie du dich fühlst.

DEIN KÖRPER GEHÖRT DIR

Ich mag
Umarmungen!



Ich sage dir
lieber nur hallo.



Du entscheidest, wer dich
anfassen darf.

DICH SICHER UND GESCHÜTZT FÜHLEN



Halte dich da auf, wo es dir gut geht.

DU ENTSCHEIDEST MIT

Ich möchte das
so machen!

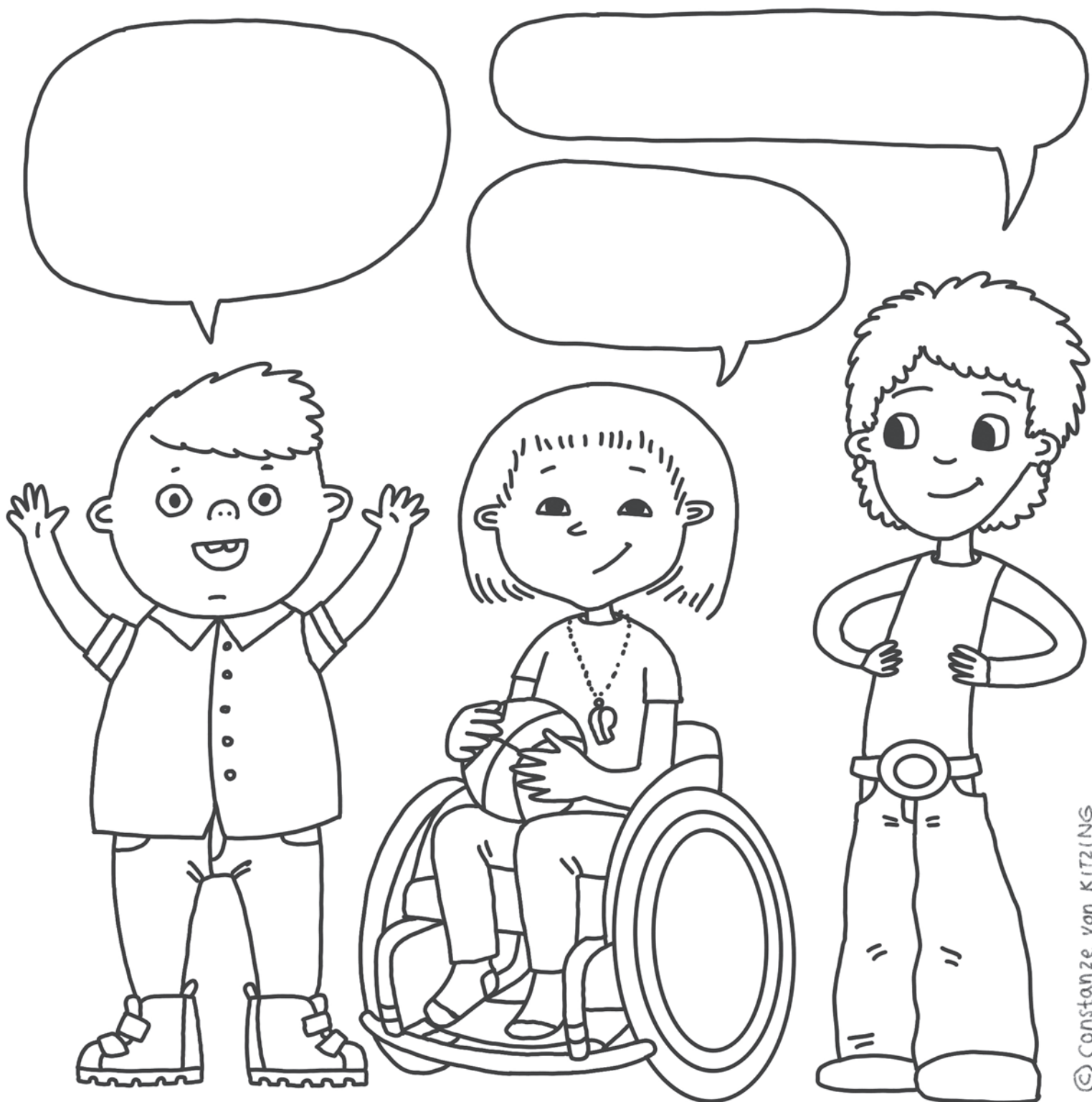


Aber ich finde
das anders
besser!



Du weißt, was dir gut tut.

WAS MÖCHTEST DU SAGEN?



© Constanze von KITZING

Schreibe oder male, was
dir wichtig ist.