

## ICH BIN ICH

**Auf der ganzen Welt gibt es niemanden wie mich.**

Es gibt Menschen, die mir in vielem gleichen,  
Aber **niemand** gleicht mir aufs Haar.

*Deshalb ist alles, was von mir kommt mein Eigenes,*

weil ich mich dazu entschlossen habe.

**Alles, was mit mir zu tun hat, gehört mir.**

Mein **Körper**, mit allem was er tut,

Mein **Kopf**, mit allen Gedanken und Ideen,

Meine **Augen**, mit allen Bildern, die sie erblicken,

Meine **Gefühle**, gleich welcher Art - Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Begeisterung.

Mein **Mund und alle Worte**, die aus ihm kommen - höflich, lieb und schroff, richtig und falsch.

Meine **Stimme**, laut oder leise, und alles, was ich mir selbst oder anderen tue.

Mir gehören meine Phantasien, meine Träume, meine Hoffnungen, meine Befürchtungen,

Mir gehören all meine Siege und Erfolge und all meine Niederlagen und Fehler.

**Weil ich ganz mir gehöre, kann ich mich näher mit mir vertraut machen.**

Dadurch kann ich mich lieben und alles, was zu mir gehört, freundlich betrachten.

Damit ist es mir möglich, mich **voll zu entfalten**.

Ich weiß, dass es einiges an mir gibt, das mich verwirrt, und manches, das ich noch gar nicht kenne.

Aber solange ich freundlich und liebevoll mit mir umgehe,

kann ich mutig und hoffnungsvoll nach Lösungen für Unklarheiten schauen und Wege suchen,

mehr über mich selbst zu erfahren.

Wir auch immer ich aussehe und mich anhöre, was ich sage und tue, was ich denke und fühle

- **immer bin ich es.**

Es hat seine Berechtigung, weil es ein Ausdruck dessen ist, wie es mir im Moment gerade geht.

Wenn ich **später zurückschaue**, wie ich ausgesehen und mich angehört habe,

was ich gesagt und getan habe, wie ich gedacht und gefühlt habe,

kann es sein, dass ich einiges davon als **unpassend** herausstellt.

Ich kann das, was unpassend ist, ablegen und das, was sich als **passend erwiesen** hat,

beibehalten und etwas **Neues erfinden** für das, was ich abgelegt habe.

***Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, sprechen und handeln.***

Ich besitze **Werkzeuge**, die ich zum Überleben brauche,

mit denen ich **Nähe zu anderen** herstellen und mich schöpferisch ausdrücken kann,

und mir helfen, einen **Sinn und eine Ordnung** in der Welt der Menschen und der Dinge um mich herum zu finden.

**Ich gehöre mir und deshalb kann ich aus mir etwas machen.**

**ICH BIN ICH ... und so, wie ich bin, bin ich ganz in Ordnung.**