

MEINE PERSÖNLICHEN ZIELE

Ich möchte dich lieben, ohne mich anzuklammern.
Dich schätzen, ohne dich zu bewerten.
Mit dir zusammen sein,
ohne deine Grenzen zu verletzen.
Dich einladen, ohne von dir zu fordern.
Dich kritisieren, ohne anzuklagen.
Dir helfen, ohne dich zu beleidigen.

Wenn ich das Gleiche auch von dir bekommen kann,
dann können wir uns wirklich begegnen
und uns gegenseitig bereichern.

DIE FÜNF FREIHEITEN

Die Freiheit, das zu sehen und zu hören,
was im Moment wirklich da ist,
anstatt was sein sollte, gewesen ist
oder erst sein wird.

Die Freiheit, das auszusprechen,
was ich wirklich fühle und denke,
und nicht das,
was von mir erwartet wird.

Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen,
und nicht etwas anderes vorzutäuschen.

Die Freiheit, um das zu bitten,
was ich brauche, anstatt immer erst
auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit, in eigener Verantwortung
Risiken einzugehen, anstatt immer nur
auf Nummer sicher zu gehen und
nicht Neues zu wagen.