



Was ist Selbstbehauptung?

Nimm Dein Leben in die Hand sonst tun es andere...

Sich behaupten heißt man selbst zu sein ohne andere zu verletzen

Sich behaupten heißt den Mut zu haben, das was in einem vorgeht, seine Wahrheit mitzuteilen und dabei zwei Kriterien zu beachten:

Sich **für** etwas aussprechen, nicht **Dagegen**: für unsere Bedürfnisse und Werte, nicht gegen den anderen; -unsere Bedürfnisse und die des anderen gleichermaßen sehen.