

# Freiheit

1. Ich erkenne mich und weiss, wer ich bin

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

2. Ich bin eins und in Frieden mit mir (Kopf, Bauch und Tun stimmen überein)

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

3. Ich bestimme selbst, was gut für mich ist

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

4. Ich weiss, was ich will und bin zielstrebig

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

5. Ich zeige mich, wie und wer ich wirklich bin

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

6. Ich erkenne, was in mir brodelt und drücke Ärger bewusst aus

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

7. Ich bringe mich aktiv zum Ausdruck, wie und wann es mir gefällt

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

8. Ich kann mich selbst verändern

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

9. Ich empfinde Leichtigkeit und Lebensfreude

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

10. Ich fühle mich frei

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10