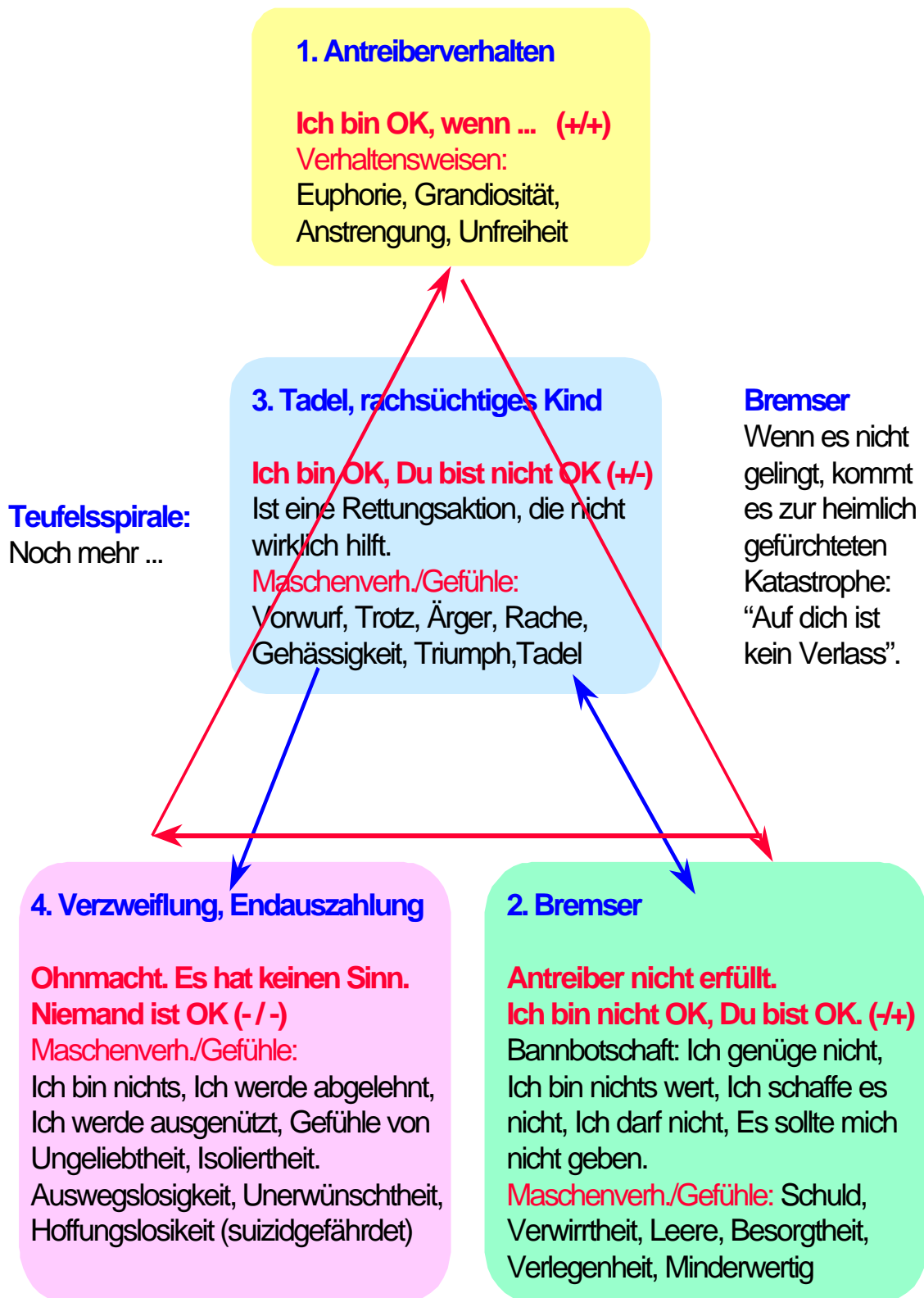


# Nicht-OK-Miniskript





„Mach es in Ruhe fertig.“

Ich mach ganz schnell,  
ich muss unbedingt  
pressieren. Was denken  
sonst die anderen!

Oh mein Gott, der hat  
gut reden, wenn ich mir  
Zeit lasse werde ich gar  
nie fertig und dann ...

Wer sich immer beeilt, überall zuerst da ist, immer schon vorher alles weiss, ungeduldig oder gar nicht zuhört, dem fällt nichts in den Schoss.

**Einschärfung:** Sei nicht, schaff es nicht, sei nicht nahe, fühle nicht.

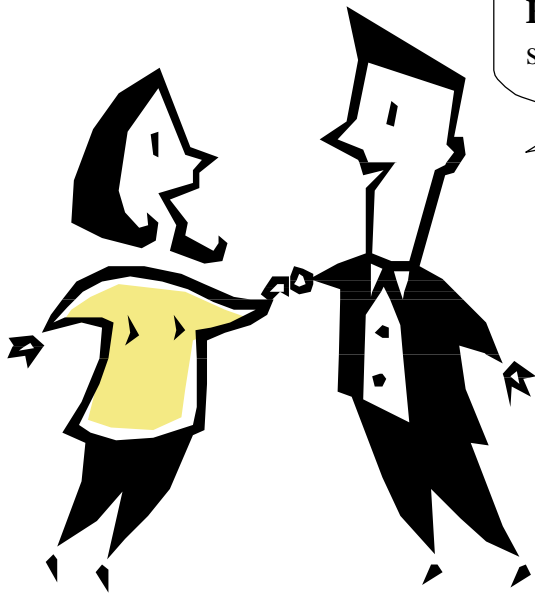
## **Beeil Dich!**



**Nimm Dir Zeit.  
Du darfst jetzt leben &  
Dir Zeit dafür nehmen.  
Du hast Zeit, das zu  
tun, was Du  
möchtest.**

Wer viel und rasch spricht,  
hat oft Angst, verlassen zu werden.  
(Und tut doch alles, um nicht nahe zu sein.)

**Streng Dich an!**



Ich werde mich anstrengen, ein guter Partner zu sein. ... Aber im Grunde zweifle ich daran, dass mir dies gelingt ...

**Einschärfung:** Schaff es nicht, denk nicht, sei nicht wichtig.

**Mache es in Ruhe fertig.  
Es darf Dir leicht fallen.  
Du darfst Dich verändern.  
Du darfst zu Ende führen, was Du  
begonnen hast.**

**Sei stark!**

**Einschärfung:**  
Fühl nicht.  
Sei nicht nahe.  
Sei kein Kind.



„Ich muss stark sein,  
aber ich fühle mich  
so schwach und  
ängstlich!“

**Du darfst schwach sein.  
Du darfst Gefühle zeigen.  
Sei offen & bekomme,  
was Du brauchst.**

„Arbeite hart,  
beweg Dich endlich!“

## **Mach es mir recht!**

### **Einschärfung:**

Sei nicht.  
Fühl nicht.  
Sei nicht Du selbst.



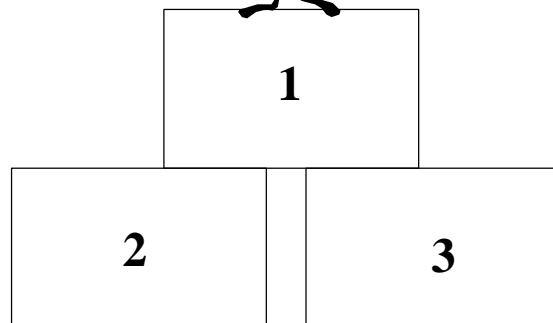
**Pass auf Dich auf &  
respektiere Dich.  
Du darfst Deinem  
Urteil vertrauen.  
Du darfst zu  
Deinen  
Gefühlen  
stehn.**

**Sei perfekt!**

Überall der Erste,  
der Beste und immer  
wieder allein.

**Einschärfung:**

Sei nicht.  
Schaff es nicht.  
Sei kein Kind.



Nimm die Menschen  
wie sie sind,  
andere gibt es nicht.

**Sei Du selbst**  
**Du darfst Fehler machen**  
**Du darfst tun, was Du**  
**für sinnvoll findest.**