

Erlaubnissätze für Mütter und Väter

(Nach Barbara Berckhan: Die etwas gelassenere Art, sich durchzusetzen)

Die u.s. Sätze können natürlich nach Bedarf verändert und ergänzt werden

- ☯ Auch als Mutter/Vater darf ich mir Freiräume gönnen
- ☯ Ich darf andere um etwas bitten.
- ☯ Auch in meiner Partnerschaft darf ich eigene Interessen pflegen.
- ☯ Ich darf anderen eine Bitte abschlagen.
- ☯ Ich darf die Aufmerksamkeit anderer in Anspruch nehmen.
- ☯ Ich darf als Mutter/Vater Fehler machen, daraus kann ich lernen.
- ☯ Es ist in Ordnung, meine Wünsche direkt zu äußern.
- ☯ Ich darf ohne Begründung nein sagen, wenn mir etwas zu viel wird.
- ☯ Ich darf die Unterstützung von Angehörigen/FreundInnen annehmen, wenn ich sie brauche.
- ☯ Es ist in Ordnung, mir Unterstützung und Hilfe im Haushalt zu holen.
- ☯ Ich kann Raum und Zeit für mich beanspruchen.
- ☯ Ich darf mich wichtig nehmen, gerade in meiner jetzigen Situation.
- ☯ Ich darf meine Unsicherheit zulassen, sie ist ein Teil von mir.
- ☯ Meine Gefühle sind nicht falsch oder richtig, sie sind in Ordnung, so wie sie sind.
- ☯ Auch als Mutter/Vater darf ich mir Pausen (von meinem Baby) gönnen.
- ☯ Es ist in Ordnung, auch zwiespältige Gefühle zu haben.
- ☯ Ich darf meine Ängste zulassen, sie sind auch ein Teil von mir.
- ☯ Ich bin liebenswert, so wie ich bin.
- ☯ Ich darf Verantwortung abgeben, z.B. an meine/n Partner/in.