

## Ich bin etwas ganz Besonderes



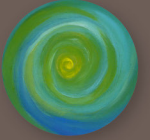
Ich einzigartig  
Ich bin ein wenig wie du  
Und doch ganz anders

Kennst du den Gedanken, dass es egal ist, ob es dich gibt, oder nicht? Hast du manchmal das Gefühl, nur eine Nummer im großen Betrieb des Lebens zu sein?

Denke daran, du bist einmalig. Selbst wenn du ein eineiiger Zwilling bist, unterscheidet dich etwas von deinem Bruder oder deiner Schwester. Vielleicht sind die Form deiner Hände, oder die Linien in deiner Haut gleich. Aber die Spuren der Erinnerungen, die die Struktur deiner Zellen bestimmen, sind schon anders als bei jedem anderen Menschen. Du bist ganz genau so gewollt wie du bist, mit all deinen Fähigkeiten, Wünschen, Träumen und Ideen, mit deinen Fehlern und Unzulänglichkeiten. Du bist du und das ist gut so.

Übung: Nimm dir eine Zeit für dich. Besorge dir bunte Blätter und Stifte. Notiere jeweils auf einem Blatt folgende Überschriften:

Das kann ich gut.  
Das mache ich gern.  
Dabei geht mein Herz auf.  
Dafür bin ich wichtig (Menschen, Tiere, Organisationen).  
Das wünsche ich mir für mich oder die Welt.  
Davon träume ich.



Du kannst durcheinander auf alle Blätter etwas schreiben, bis dir nichts mehr einfällt. Du darfst deine Gedanken immer weiter vervollständigen. Das alles bist du und noch viel mehr...

