

**Du traust dich, deine Meinung zu sagen, dich so zu kleiden, wie es dir gefällt und suchst dir deine Freund\*innen bewusst aus. Du bist nicht abhängig von der Meinung anderer und bist freier.**

**Du stehst zu dir und deinen Macken, Ecken und Kanten.**

**Du weißt, was dir wichtig ist und denkst über deine Erfahrungen nach. Das drückt sich in deinem konsequenten Verhalten aus. Aber niemand ist perfekt.**

**Der ehrliche Umgang mit dir selbst und den anderen zeigt, dass du dir und anderen treu bist. Dazu gehört auch, dass Du auf Deine Bedürfnisse achtest und Deinen Gefühlen folgst.**

**Eine Stimm-Übung ist eine Möglichkeit, sich ins Echtsein einzuüben:**

**Am Klang deiner Stimme ist erkennbar, wie du dich gerade fühlst: z. B.: klar und selbstbewusst oder leise und unsicher.**

**Rufe dich bei deinem Namen und antworte so, wie du dich gerade fühlst (wütend, fröhlich, ängstlich, traurig, entspannt, ...): „Dein Name, bist du da?“ Lass dir Zeit wahrzunehmen, wie es in dir gerade aussieht.**

**Antworte dir so ehrlich, wie du kannst: „Ja, ich bin da.“ Spüre, wie du jetzt gerade ganz deutlich dich hörst, fühlst und ernstnimmst.**

**Der echte Klang meiner Stimme zeigt auch anderen, wie es mir gerade geht, was die Kommunikation und Beziehung erleichtert. Ich muss mich nicht verstellen und verwende meine Energie darauf, immer deutlicher wahrzunehmen, wie es mir geht und was ich brauche. So werde ich auch anderen gegenüber sensibel.**

**Du kannst diese Übung so oft du will am Tag wiederholen. Achte im Alltag auf den Klang deiner Stimme.**