

Der innere Monolog

Versuche möglichst präzise zu begründen, WARUM du dich so fühlst:

Das macht mich wütend, und ich habe allen Grund dazu.

Ich habe keinen Grund mich zu schämen.

Ich habe keinen Grund mich schuldig zu fühlen.

Ich muss mich nicht zusammenreißen, denn ich stehe gerade.

Es gibt keinen Grund zu verzweifeln.

Ich habe allen Grund nochmal wütend zu sein.

Ja, ich finde, ich habe allen Grund einfach auch richtig traurig zu sein.

Ich erkenne an, dass ich nicht alles verstehen muss.