



## Ich bin Ich

Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der genau so ist wie ich. Manche Menschen gleichen mir in einiger Hinsicht, doch niemand ist ganz genau wie ich.

Alles an mir gehört mir: mein Körper und alles, was er tut; mein Geist und all seine Gedanken und Ideen; meine Augen und alle Bilder, die sie schauen; meine Gefühle, welche es auch sein mögen: Wut, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung und Aufregung; mein Mund und alle Worte, die er hervorbringt: höfliche, angenehme und harte, zutreffende und unzutreffende; und alles, was ich tue, ob es sich auf andere oder auf mich selbst bezieht.

Meine Phantasien, Träume, Hoffnungen und Ängste gehören mir. Meine Siege und Erfolge gehören mir ebenso wie meine Misserfolge und Fehler.

Weil alles an mir, mir gehört, kann ich mich mit allem völlig vertraut machen. Indem ich dies tue, bin ich liebevoll und freundlich zu allem, was mir gehört.

Mir ist klar, dass gewisse Teile von mir mich verwirren und dass ich andere noch gar nicht kenne. Doch solange ich freundlich und liebevoll mit mir selbst umgehe, kann ich mutig und hoffnungsvoll nach Lösungen suchen.

Wie auch immer ich aussehe und klinge, was auch immer ich sage und tue und alles, was ich in einem bestimmten Augenblick denke und fühle, all dies bin ich.

Wenn ich später überdenke, wie ich ausgesehen habe, was ich gesagt und getan habe und wie ich gedacht und gefühlt habe, so mag mir einiges vielleicht nachträglich als unpassend erscheinen. Ich kann das, was ich als unpassend erkannt habe, fallen lassen, stattdessen etwas Neues erfinden und was gut ist, beibehalten.

Ich kann sehen, hören, fühlen, sprechen und handeln. Ich bin in der Lage zu überleben, anderen nahe zu sein und zu mir selbst zu sehen.

**Ich bin ich**

**und ich bin o. k.**

**Bereitgestellt von:** [www.depressionen-selbsthilfe.de](http://www.depressionen-selbsthilfe.de)

Ich wünsche Ihnen immer einen guten Weg

mit der notwendigen inneren Balance!

*Günter Schallenmüller*