

ICH BIN ICH

Margit A. Ruzicka

Auf der ganzen Welt gibt es niemanden wie mich.
Es gibt Menschen, die mir in vielen gleichen,
aber niemand gleicht mir aufs Haar.
Deshalb ist alles, was von mir kommt, mein eigenes,
weil ICH MICH dazu entschlossen habe.

Alles, was mit mir zu tun hat, gehört mir.
Mein Körper, mit ALLEM was er tut,
mein Kopf, mit allen Gedanken und Ideen,
meine Augen, mit allen Bildern, die sie erblicken,
meine Gefühle, gleich welcher Art -

(Ärger, Hass, Trauer, Angst, Scham, Wut, Zorn, Eifersucht, Neid, Ekel, Stolz, Freude, Liebe)

Mein Mund und alle Worte, die aus ihm rauskommen,
höflich, lieb oder schroff, richtig oder falsch.
Meine Stimme, laut oder leise
und alles, was ich mir selbst oder anderen tue.

Mir gehören meine Phantasien, meine Träume,
meine Hoffnungen, meine Befürchtungen,
mir gehören all meine Siege und Erfolge
und all meine Niederlagen und Fehler.

Weil ich mir ganz gehöre,
kann ich mich näher mit mir vertraut machen.
Dadurch kann ich mich lieben
und alles, was zu mir gehört, freundlich betrachten.
Damit ist es mir möglich, mich voll zu entfalten.

Ich weiß, dass es einiges an mir gibt, das mich verwirrt
und manches, das ich noch gar nicht kenne.
Aber solange ich freundlich und liebevoll mit mir umgehe,
kann ich mutig und hoffnungsvoll
nach Lösungen für Unklarheiten schauen
und Wege suchen, mehr über mich zu erfahren.



MARGIT A. RUZICKA
DIPL. LEBENS- UND SOZIALBERATERIN
UND MEDIATORIN

Moosbergweg 57
4810 Gmunden - Austria
office@wesentlich-leben.at
+43 676 503 9 801