CHARTA DES GEFÜHLSRECHTS

1. Die Gefühle sind weder positiv noch negativ, es gibt sie. Sie sind Lebensi**nstrumente**

2. **Das Gefühl ist KEIN Verhalten**: Gefühle sind IMMER in Ordnung, während ein Verhalten unangemessen und/oder strafbar sein kann

3. **Jeder hat das Recht zu weinen**

4. Jeder kann wählen allein zu sein und zu schweigen

5. **Jeder hat das Recht mindestens 5-mal am Tag zu lachen**

6. **Jeder hat das Recht, in Ruhe und ohne Urteil angehört zu werden;** um Rat zu fragen … dem Rat nicht zu folgen und ihn abzulehnen, falls er um keinen Rat gebeten hat

7. Jeder **hat das Recht sich** wütend, traurig, verängstigt, angewidert, verliebt, glücklich, begeistert, stolz….. **zu fühlen;** Dinge, Menschen, Orte und Empfindungen anderer müssen respektiert werden

Anmerkungen

- Gefühle auszuleben bedeutet, ihre Botschaft zu verstehen, ihnen zuzuhören, sie zu leiten und sie in angemessener Weise einzusetzen, was nicht bedeutet sie zu kontrollieren.
- Man weint wenn man körperlichen und seelischen Schmerz, Freude, Verwunderung, Liebe empfindet, aus Dankbarkeit, Wut und Traurigkeit….
- Wir können denen helfen, die es uns erlauben, aber wir können niemanden zwingen, unsere Hilfe anzunehmen!!!!!
- Wir können niemanden glücklich machen, aber niemand kann uns wütend machen … wir sind für unsere Gefühle verantwortlich.

LIFE SKILLS® Italia
competenze per la vita