

Grundrechte der Selbstbestimmung

- I. Jeder Mensch hat das Recht, sein Verhalten, seine Gedanken und seine Gefühle zu beurteilen und die Verantwortung für ihr Entstehen in sich sowie für ihre Auswirkungen auf sich selbst zu übernehmen.
- II. Jeder Mensch hat das Recht, keine Begründungen oder Entschuldigungen zu äußern, die sein Verhalten rechtfertigen.
- III. Jeder Mensch hat das Recht zu beurteilen, ob er verantwortlich dafür ist, Lösungen für die Probleme anderer Menschen zu finden.
- IV. Jeder Mensch hat das Recht, seine Meinung zu ändern.
- V. Jeder Mensch hat das Recht, Fehler zu machen und dafür die Verantwortung zu übernehmen.
- VI. Jeder Mensch hat das Recht zu sagen: „Das weiß ich nicht.“
- VII. Jeder Mensch hat das Recht, vom Wohlwollen anderer Menschen unabhängig zu sein, bevor er sich mit ihnen auseinandersetzt.
- VIII. Jeder Mensch hat das Recht, unlogische Entscheidungen zu treffen.
- IX. Jeder Mensch hat das Recht zu sagen: „Das verstehe ich nicht.“
- X. Jeder Mensch hat das Recht zu sagen: „Das ist mir egal.“

Jeder Mensch hat das Recht, NEIN zu sagen, ohne sich schuldig zu fühlen.

Im amerikanischen Original findet sich dieser Text als „Bill of Assertive Rights“ in dem heute immer noch lesenswerten Klassiker der Verhaltenstherapie:

Manuel J. Smith: ***When I say No I feel guilty.*** - © 1975 (TB)

Dieses Taschenbuch ist eine Fundgrube für elementarste, jedoch hochwirksame verhaltenstherapeutische Interventionen, durchweg geeignet sowohl für den Selbstversuch im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung als auch für Klienten und Patienten.

Reinhard F. Spieß (Übersetzung)

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de. Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in [unser Archiv](#) aufzunehmen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...