



ROGATE

MEINE GRENZEN

Wo fällt es mir leicht,
mich von den Erwartungen anderer
abzugrenzen?

Wo lasse ich mich immer wieder
zu etwas breitschlagen,

was ich eigentlich nicht will?

Wie könnte ich

aus der gewohnten Rolle schlüpfen?

KRIEGER
RICHTER
PROPHET
INNEN



ROGATE

NEIN SAGEN

Stellen Sie sich vor den Spiegel
und sagen einmal: Nein.

Wiederholen Sie das Wort

in unterschiedlichen Tonlagen
und Lautstärken – so lange,
bis Sie von Ihrem eigenen Nein
zutiefst überzeugt sind.

KRIEGER
RICHTER
PROPHET
INNEN



ROGATE

MEINE GRENZEN

Wo fällt es mir leicht,
mich von den Erwartungen anderer
abzugrenzen?

Wo lasse ich mich immer wieder
zu etwas breitschlagen,

was ich eigentlich nicht will?

Wie könnte ich

aus der gewohnten Rolle schlüpfen?

KRIEGER
RICHTER
PROPHET
INNEN



ROGATE

NEIN SAGEN

Stellen Sie sich vor den Spiegel
und sagen einmal: Nein.

Wiederholen Sie das Wort

in unterschiedlichen Tonlagen
und Lautstärken – so lange,
bis Sie von Ihrem eigenen Nein
zutiefst überzeugt sind.

KRIEGER
RICHTER
PROPHET
INNEN



ROGATE

MEINE GRENZEN

Wo fällt es mir leicht,
mich von den Erwartungen anderer
abzugrenzen?

Wo lasse ich mich immer wieder
zu etwas breitschlagen,

was ich eigentlich nicht will?

Wie könnte ich

aus der gewohnten Rolle schlüpfen?

KRIEGER
RICHTER
PROPHET
INNEN



ROGATE

NEIN SAGEN

Stellen Sie sich vor den Spiegel
und sagen einmal: Nein.

Wiederholen Sie das Wort

in unterschiedlichen Tonlagen
und Lautstärken – so lange,
bis Sie von Ihrem eigenen Nein
zutiefst überzeugt sind.

KRIEGER
RICHTER
PROPHET
INNEN



ROGATE

MEINE GRENZEN

Wo fällt es mir leicht,
mich von den Erwartungen anderer
abzugrenzen?

Wo lasse ich mich immer wieder
zu etwas breitschlagen,

was ich eigentlich nicht will?

Wie könnte ich

aus der gewohnten Rolle schlüpfen?

KRIEGER
RICHTER
PROPHET
INNEN



ROGATE

NEIN SAGEN

Stellen Sie sich vor den Spiegel
und sagen einmal: Nein.

Wiederholen Sie das Wort

in unterschiedlichen Tonlagen
und Lautstärken – so lange,
bis Sie von Ihrem eigenen Nein
zutiefst überzeugt sind.

KRIEGER
RICHTER
PROPHET
INNEN