

# MEIN KÖRPER- meine REGELN



**Strophe 1:**  
**Mein Körper gehört nur mir,**  
    **das spür' ich hier bei mir.**  
**Ich sage laut: "Stopp, nein!"**  
**wenn etwas fühlt sich nicht gut an.**  
**Und sag ich: "Ja, das ist fein",**  
    **dann darf es so sein.**

**Refrain:**  
**Ich sag' dir: Mein Körper – meine**  
    **Regeln!**  
**Ich bestimme ganz allein.**  
**Mein Körper – meine Regeln!**  
**Und mein "Stopp" darf immer sein.**

**Strophe 2:**  
**Ich hör' auf mein Gefühl,**  
    **mein Bauch zeigt mir so viel.**  
**Ich darf bestimmen, was ich mag,**  
    **das ist wichtig jeden Tag.**  
**Und wenn ich Hilfe brauch',**  
    **ruf' ich laut danach.**

**Refrain:**  
**Ich sag' dir: Mein Körper – meine**  
    **Regeln!**  
**Ich bestimme ganz allein.**  
**Mein Körper – meine Regeln!**  
**Und mein "Stopp" darf immer sein.**

**Brücke:**  
**Ich darf ganz mutig sein,**  
    **sag "ja" und auch mal "nein".**  
**Freunde hören zu,**  
    **denn Grenzen sind tabu.**

**Refrain:**  
**Mein Körper – meine Regeln!**  
**Ich bestimme ganz allein.**  
**Mein Körper – meine Regeln!**  
**Und mein "Stopp" darf immer sein.**

**Refrain:**  
**Mein Körper – meine Regeln!**  
**Ich bestimme ganz allein.**  
**Mein Körper – meine Regeln!**  
**Und mein "Stopp" darf immer sein.**

**Mein Körper - meine Regeln**