

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