



Ich beobachte mich  
und das, was ich tue.  
Ich verhalte mich so,  
dass ich mir selbst in  
die Augen schauen kann.

Ich gehe mit meinen  
Mitmenschen so um,  
wie ich selbst behan-  
delt werden möchte.



Ich trage mir selbst,  
meiner Gesundheit und  
meiner Umwelt Sorge.