

Wie Sie Ihre Geschichte erzählen können



KONTAKTIEREN SIE UNS
FÜR UNTERSTÜTZUNG
contact@worldcpday.org

FOLGEN SIE UNS AUF DEN
SOZIALEN MEDIEN
[@worldcpday](#)





Wie Sie Ihre Geschichte erzählen können (und dabei Ihre Kraft bewahren)

Ihre Geschichte ist kraftvoll. Erzählen Sie sie auf Ihre Weise.

Ihre Erfahrung reicht aus. Sie müssen kein Redner oder Social-Media-Experte sein, um etwas zu bewirken.
Ob Sie nur ein paar Worte sagen, einen langen Beitrag schreiben oder ein ruhiges Gespräch führen – Ihre Geschichte trägt dazu bei, das Verständnis der Welt für ZP zu verbessern.

Dieser Leitfaden hilft Ihnen dabei, mit Stolz und nicht mit Mitleid zu sprechen.

Und immer zu Ihren eigenen Bedingungen.

Beginnen Sie mit sich selbst

Sie sind der Experte für Ihr Leben.

Beginnen Sie mit dem, was sich für Sie am wahrhaftigsten und realistischsten anfühlt.



Sie könnten beispielsweise so beginnen:

- ✓ „Das bin ich ...“
- ✓ „So wirkt sich ZP auf mein Leben aus ...“
- ✓ „Das wird oft missverstanden ...“
- ✓ „Ich würde ich mir wünschen, dass die Menschen das hier verstehen ...“

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken, nicht auf Ihre Schwierigkeiten

Allzu oft konzentrieren sich Geschichten über ZP nur auf Einschränkungen.

Ihre Geschichte kann Ihre Kraft, Ihre Perspektive oder Ihren Stolz hervorheben.



Versuchen Sie es einmal so zu formulieren:

- ✓ „So erledige ich Dinge – auf meine Art.“
- ✓ „Ich „überwinde“ ZP nicht – ich lebe einfach mein Leben.“
- ✓ „Mein Körper bewegt sich anders, aber deshalb bin ich nicht weniger wert.“

Sagen Sie, was Sie ändern möchten

Es geht es nicht nur darum, was für Sie schwierig ist.

Es geht darum, was **Sie verändert sehen möchten.**



Beenden Sie Ihre Geschichte mit:

- ✓ „Das möchte ich ändern ...“
- ✓ „So können Sie mir helfen ...“
- ✓ „Deshalb erhebe ich meine Stimme ...“

BEISPIELE

“

Ich möchte ein Schulsystem, das alle Schüler einbezieht.

”

“

Ich möchte, dass die Leute aufhören, davon auszugehen, dass ich sie nicht verstehen kann.

”

“

Ich möchte Gebäude, die jeder betreten kann.

”

Verwenden Sie Ihre eigenen Worte

Menschen sprechen auf Ehrlichkeit an, nicht auf Perfektion.

Sie brauchen keine ausgefeilten Sätze oder perfekte Grammatik.



Es ist in Ordnung zu sagen:

- ✓ „Ich habe nicht alle Antworten, aber ich habe eine Geschichte.“
- ✓ „Das ist nur meine Erfahrung – andere erleben das vielleicht anders.“
- ✓ „Wenn du neugierig bist, frag mich (respektvoll).
Mir ist es lieber, wenn du fragst, als dass du es ignorierst.“



Kontaktieren sie uns für Unterstützung

contact@worldcpday.org

Soziale Medien

@worldcpday

