

Selbsterkenntnis

Die eigenen „Knöpfchen“
kennen.

Die eigenen Schwächen
kennen und sie nicht
verstecken.

A



Empathie Mitgefühl

für sich selber und für Andere
entwickeln.

B



Selbstverantwortung

Ich bin weitgehend selber verantwortlich für das, was mir geschieht. Ich kann mein Leben und alles, was mir begegnet, nur selber verändern, und nicht erwarten, dass Andere das für mich übernehmen. A



Bewusstes Fühlen

Verantwortungsübernahme für meine
Gefühle und Erforschen des
Hintergrundes: Warum reagiere ich
mit diesem Gefühl? Was will es mir
sagen? Was kann ich lernen?

C



Win-Win statt Win-Loose-Games

Der Glaube, dass es meistens
Lösungen gibt, in denen alle
gewinnen können, und die Suche
nach einer derartigen Lösung. **E**



Respekt vor den Bedürfnissen Anderer

... und die Grundhaltung, dass es okay ist, dass jede*r stets versucht, den besten Weg zu finden, um seine Bedürfnisse zu befriedigen.

B



Der Welt als Lernende*r begegnen

Alles, was mir begegnet, und sei es
noch so schmerzhaft, kann mich auf
meinem Lernweg weiterbringen.

C



Ehrliche, transparente Kommunikation

Kommunikation über intime Dinge, über Aspekte, die man sonst nicht so selbstverständlich teilt, schafft Vertrauen! G



Probleme

Wie ansprechen? (GFK-Schritte)

- Beobachtung korrekt formulieren, ohne Übertreibung und Verallgemeinerung.
- Gefühle selbstverantwortlich ausdrücken. („Ich ärgere mich.“ statt „Es macht mich ärgerlich.“)
- Bedürfnisse, die dahinterstecken, erforsche. -

Wünsche äußern

F



Probleme

Wie zuhören? („Giraffenohren“)

Alles, was gesagt wird, nicht als Angriff verstehen, oder als etwas, was von mir erwartet wird, sondern als ein Ausdruck der Bedürfnisse meines Gegenübers. Wirklich versuchen, die Bedürfnisse zu hören, ohne dass dies bedeuten muss, dass ich meine Haltung verändere. **F**



Umgang mit Rollen, Macht und Rang

bewusstes Anschauen von den
Implikationen von Rollen, Macht und
Rang. Das Ziel sollte sein, möglichst
viele Menschen in ihre Kraft zu
bringen. **E**



Realitätsbild

Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort, an dem wir uns treffen können. (Rumi)

Subjektive Wahrheiten akzeptieren
und ernst nehmen. **D**



Umgang mit Fehlern

Nicht verurteilen, sondern als
Lernchance willkommen
heißen.

Verantwortungsübernahme.

D



Interesse am Menschen

Wirkliches Interesse an der Vielfalt und Gemeinsamkeit der menschlichen Erfahrungen, erkennen, dass ich in Begegnung mit Anderen auch viel über mich selber lernen kann. **G**

