

Der Welt als Lernende begegnen

Alles, was mir begegnet, auch wenn es schmerzhaft ist, kann mich auf meinem Lernweg weiterbringen.

Selbsterkenntnis

Die eigenen „Knöpfchen“ kennen.
Die eigenen Schwächen kennen und nicht verstecken.

Selbst- verantwortung

Ich bin weitgehend selbstverantwortlich 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.

Bewusstes Fühlen

Verantwortungsübernahme für meine Gefühle und Erforschen der Hintergründe:
Warum reagiere ich so? Was will mir das sagen? Was kann ich lernen?

Empathie

Mitgefühl für sich selber
und andere entwickeln.



Interesse am Menschen

Wirkliches Interesse an der Vielfalt und
Gemeinsamkeit der menschlichen Erfahrungen.
Erkennen, dass ich in der Begegnung mit Anderen
viel über mich und die Welt lernen kann.



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.



Anerkennen subjektiver Realitäten

Akzeptieren, dass die Realität aus
unterschiedlichen Blickwinkeln
unterschiedlich aussieht. Suche nach
Verständigung statt Suche nach „Recht
haben“.



Wertschätzender Umgang mit Fehlern

Nicht verurteilen, sondern als
Lernchance willkommen heißen.



Offenheit für Feedback

Bewusste Offenheit für Feedback:
Sowohl das Annehmen von Feedback
von Anderen, wie das ehrliche Geben
von Feedback.



Ehrliche, transparente Kommunikation über intime Themen

über Aspekte, über die man sonst
nicht so selbstverständlich spricht,
schafft Vertrauen.



Bewusster Umgang mit Rollen und Macht

Bewusstes anschauen der Implikationen
von Rollen, Macht und Rang. Das Ziel
sollte sein, möglichst viele Menschen in
ihre Kraft zu bringen.

