



BILDUNGSINSTITUT FÜR
EMPATHIE

1777

individuelle und kollektive
Werte und Bedürfnisse

Die *Inklusive Kommunikation*



Die Werte und Bedürfnisliste für eine positive Wertekommunikation



**Mehr Empathie
durch Selbstempathie**

Der selbstempathische Ansatz in Bildungseinrichtungen
im Kontext einer inklusiven Kommunikation

verlag modernes lernen

Die Werte-
und Bedürfnisliste ergänzend zum Buch


Theresia Friesinger

1777 individuelle und kollektive Bedürfnisse und sozial-inklusive Werte

Die Werte und Bedürfnisliste für eine positive Wertekommunikation

Werte sind der innere Kompass eines jeden Menschen.¹ Wer seine Bedürfnisse und Werte kennt und kommuniziert, hat den Sechser im Kommunikationslotto. Die hier zusammengestellte Liste von aktuell **1777 individuellen und kollektiven Bedürfnissen** sowie **sozial-inklusive Werte** haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es sind individuelle und gleichzeitig sozial-kollektiv nachvollziehbare Werte und Bedürfnisse, die, in der in uns vorhandenen emotionalen Systeme² in der richtigen Balance eingesetzt und kommunikativ ausgesprochen, **ZUM WOHLERGANG** dienen. Mittelwerte führen automatisch zur Nachvollziehbarkeit einer Sache und das bewirkt in der Regel eine empathische Reaktion, auf die wir alle für ein gutes Miteinander hoffen.

Die in der Liste verwendeten Worte dienen nicht nur für die gesellschaftliche und soziale Anerkennung des Menschen (soziale Mentalität), sondern in erster Linie explizit für sein eigenes Weiterkommen und zur Entwicklung seiner Persönlichkeit und Potenzialentfaltung. Deshalb werden manche Werte überraschen, weil sie an die neuen Erkenntnisse der Hirn- und Mitgefühlforschung nach Tania Singer und Paul Gilbert sowie an die gängigen humanistischen Kommunikationstheorien (Friedemann Schulz von Thun, Thomas Gordon ...) angelehnt sind – Ein Beispiel: Das Bedürfnis einen „Zugang zum eigenen Bindungs- und Beruhigungssystem“ (Nr. 1741) zu erhalten und die passenden Filter für die Identifizierung der Bedürfnisse bzw. der Werte in den jeweiligen Systemen einzusetzen, ist ein Beweis wie vielfältig Absichten, Bedürfnisse, Motive, Wünsche und Werte sein können.

Jeder Wert verkommt in seiner Übertreibung und -dehnung zu einem Unwert³ (negatives Verhalten), der in seiner ausgedrückten Reaktion die Werte anderer in der Regel zutiefst verletzt. Wer nur nach sich selbst schaut im Sinne sturer Selbstverwirklichung und Selbstwerdung, hat keinen Sinn für die Gemeinschaft entwickelt und befindet sich im Wertekeller der Egomane. Es stehen immer mindestens zwei positive Werte in Konkurrenz zueinander (positive Gegenwerte / Werte-Paarlinge), die, im richtigen Moment ausbalanciert, zu einem guten Miteinander (Mittelwert) führen.

Viele der aufgeführten Bedürfnisse und Werte sind simultan und bedingen sich. Dennoch geht jeder mit einem anderen Wort anders in Resonanz. Um die Vielfältigkeit der positiven Ausdrucksweisen zu spiegeln, sind die Werte und Bedürfnisse sehr differenziert dargestellt und besonders für angehende

¹ inweo / Institut für Wissen, Ethik & Organisation – Ethik & Werte.

² Alarmsystem, Antriebssystem und Bindungssystem.

³ Schulz von Thun, Werteentwicklungsquadrat.

„We value, what we want
and we want, what we
value.“

Steven Reiss

Gerade die gefundenen
Mittelwerte sind soziale
Werte eines achtsamen
Miteinanders.

Entwickeln Sie ein Herz für
Ihre Gefühle, Bedürfnisse
und Werte. Öffnen Sie Ihr
Herz für Ihre eigenen
Bedürfnisse. Spüren Sie sich.



Resilienz- und Empathietrainer_innen geeignet. Manchmal kann z. B. nur der Wert „Bereitschaft, eine kleine Auskunft zu geben“ in der jeweiligen Gemeinschaft missachtet sein. Dann braucht es die entsprechende achtsame Beachtung dieser Frustration, das konkrete Wort und im Anschluss die passgenaue Umsetzung und Handlungsoption.

Individuelle und kollektive Bedürfnisse und Werte haben für den Einzelnen oft eine hohe emotionale Bedeutung. Menschen können sich frustriert fühlen, wenn ihre Werte missachtet bzw. ihre Bedürfnisse unerfüllt und unbefriedigt bleiben. Sie fühlen sich unzufrieden, weil der innere Frieden gestört ist. Die emotionalen Systeme sind im Ungleichgewicht und streben nach Gleichgewicht (Äquilibration).⁴

Grundsätzlich werden in der humanistischen Psychologie Werte und Bedürfnisse als GUT eingestuft. Im Mittelwert ausbalanciert sind sind für die Menschen emotional positiv besetzt. Bewerten wir also etwas als GUT bzw. auch als MACHBAR, dann ist es für den einzelnen von expliziter Bedeutung und ein hoher Wert, welcher dringend Beachtung braucht. Es ist dabei wichtig, die oft gegensätzlichen Werte in Harmonie bzw. in Balance zu bringen. Wer diese Herausforderung im Alltag immer wieder aufs Neue gekonnt bewältigt, ist ein relativ zufriedener und glücklicher Mensch, der gut für sich und andere sorgt.

Besonders in Konfliktsituationen sind unsere Werte (das, was uns wichtig ist) missachtet und unsere Bedürfnisse frustriert. Deshalb streiten oder manipulieren Menschen. Sie suchen vergebens nach einem Einvernehmen ohne zu merken, dass sie sehr viele negative Strategien der Bedürfniserfüllung anwenden. Erst wenn Menschen intuitiv ihre Werte und Bedürfnisse kommunizieren lernen, wenn sie einen guten Zugang dazu entwickelt haben und wenn sie mit einer inneren Präsenz und Verbundenheit ihre Bedürfnisse und Werte in Worte fassen und empathisch „ankleiden“ können, dann ist die Chance groß, dass die Anderen die Argumente besser nachvollziehen und mitfühlen können.

Nur so kann das Wunder der Einsicht und Empathie (Einfühlungsvermögen) ermöglicht werden. In solchen WIN-WIN-Fällen wird dann zumindest ein Kompromiss oder gar ein Konsens (im Konsensverfahren) von beiden Seite ermöglicht.

Wir Menschen wollen, dass der/die Andere uns wenigstens versteht (starkes Bedürfnis nach Verständnis und Nachvollziehbarkeit).

Stellen Sie deshalb Ihre Kommunikation einfach „mal auf den Kopf“ und kommunizieren Sie in Zukunft verstärkt Ihre Werte und Bedürfnisse, jedoch nicht in NICHT-FORM, also was Sie nicht möchten, sondern sagen Sie gleich was Sie möchten. Achten Sie einen Tag lang, wie oft Sie NICHT-WORTE benutzen und überlegen Sie, wie Sie Ihr Anliegen positiv formulieren

⁴ Äquilibration – die Aufhebung des inneren Spannungszustandes – nach Piaget findet eine Reifung im Gehirn statt.



Wer das Leiden fürchtet,
leidet bereits an dem,
was er fürchtet.
Michel de Montaigne



können. Anstatt „Bitte nicht rennen!“ zu sagen, sagen Sie einfach: „Bitte langsam laufen.“ Sie werden überrascht sein, wieviel sich im Kontakt zu den anderen verändert. Finden Sie eigene Worte für Ihre Werte und Bedürfnisse – diese Liste kann als Richtlinie gelten. Werte zu formulieren setzt ein Umdenken voraus und braucht etwas Training (Reframing von Gedanken und verinnerlichten Glaubenssätzen).

Es setzt voraus, dass Ihnen Ihre konkret frustrierten und in Konfliktsituationen missachteten Werte und Bedürfnisse in der jeweiligen Situation bewusst sind. Es setzt voraus, dass Sie bereit sind, diese nachzuspüren, auch wenn es manchmal im Bauch etwas zwick. Durch Nachspüren werden Ihnen Ihre Bedürfnisse bewusst werden. Das gelingt am besten, wenn Sie Ihre Gefühle fühlen und nicht, wenn Sie Ihre Gefühle „verdrängen“, sich abspalten oder sie „in Watte packen.“ Öffnen Sie Ihr Herz für Ihr Herz.

Die Realität ist, dass die Werte und Bedürfnisse den Menschen häufig unbewusst sind, weil sie im limbischen System schon in der frühen Kindheit verankert wurden und weil viele Menschen lieber auf ihre negativen Gefühlsinterpretationen zurückgreifen (wie z. B. „Ich fühle mich missachtet und ignoriert“) statt das Gefühl hinter dem Gefühl zu fühlen. Nur mit dem stimmig-authentisch identifizierten Gefühl ist es gewährleistet, dass die missachteten Bedürfnisse und Werte erkannt und demzufolge auch kommuniziert werden. Dies führt dann zu weniger Spannungen und zu mehr Lösungen. Diese Bedürfnis- und Werteliste ist besonders für Empathiegruppen (Encountergruppen) und Kommunikationsseminaren (Konfliktmanagement) geeignet.

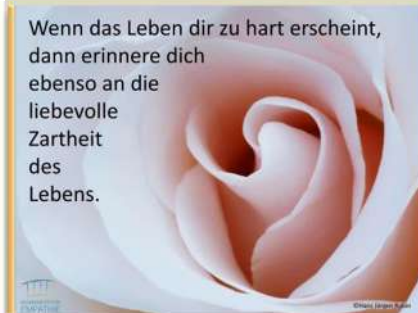
Mit der Methode der Autonomieleiter/Empathieleiter finden die Konfliktparteien in der Regel gute Lösungen und neue Verbindungsbrücken. Mit einem Beispiel wird das Dargestellte im Folgenden untermauert: Z. B. sind viele Menschen oft „genervt“, weil Informationen nicht zeitnah weitergegeben werden. In einem Team wird dann die Schuld, wer was dem Anderen nicht gesagt hat, hin- und hergeschoben. Die Teamleitung könnte nach einer kurzen Reflexionszeit mit der Autonomieleiter: Wie fühle ich mich und was brauche ich?, ihre Werte dann dem Team konkret mitteilen: „Mir ist Effektivität im Team wichtig. Deshalb brauchen wir gute Methoden, damit ein ungestörter und zeitnaher Informationsfluss gewährleistet ist.“ Ohne Schuldzuweisung werden die Werte „Effektivität“, „besseres Zeitmanagement“ und ein „guter und zeitnaher Informationsfluss“ dargelegt. Durch Vorbild schafft die Teamleitung es darüber hinaus wieder, eine „angenehmere Atmosphäre“ und einen „wertschätzenden Umgang miteinander“ aufzubauen, ohne es direkt anzusprechen. Sie sammelt „gemeinsame Methoden“, sodass die Bedürfnisse „Synergieeffekte nutzen“, „Mitsprache“, „Einbeziehen des Einzelnen“ und damit eine bessere „Identifikation mit Vereinbarungen“ gewährleistet werden.

So konkret kann es gehen und so einfach kann Kommunikation sein. Übung macht den/die Wertemeister_in.



Selbstempathie ist der Schlüssel zu Ihren glücksbringenden Werten.

Empathie ist der Schlüssel zu Bildung und Resilienz.



Wir können uns entstricken! Ohne Verstrickung wäre das Leben weniger herausfordernd. Konflikte wird es immer geben. Es kommt darauf an, wie effektiv wir die Konflikte lösen können. Gefühle sind wandelbar und wollen wandelbar bleiben. Nichts ist schlimmer als Stillstand. Die Sonne steht auch niemals still. Die Sonne im Herzen auch nicht.

Ergänzung: Diese Zusammenstellung ist an den heterogenen Gedanken von „Social Justice“ orientiert, die mehr als nur „Soziale Gerechtigkeit“ darstellt. Toleranz und Akzeptanz sind keine Werte im Sinne von „Social Justice“, weil eine „Gegenseitige Anerkennung“ im Gef(l)echt der transkulturellen Gesellschaft benötigt wird.

Schon J. W. Goethe sagte: „Toleranz heißt dulden und dulden heißt beleidigen.“ Das Gegenüber ist von dieser gezeigten toleranten Haltung abhängig. Er befindet sich in einer Opferhaltung. Allein schon deshalb kann „Toleranz“ niemals ein kulturell-humanistischer Wert sein, weil eine(r) oder eine ganze Nation sich als der „Retter“ aufspielt, während der andere von diesen Rettungsgedanken abhängig ist und bleibt. „Abhängigkeit“ ist logischerweise kein Wert, sondern ein negatives Gedankenkonstrukt mit negativen Verhaltensmustern. Wir können gegenüber Verhaltensweisen tolerant sein oder nicht (dulden), jedoch der Mensch braucht die bedingungslose Anerkennung für sich. Mensch und Verhalten zu unterscheiden, ist die Herausforderung der *Inklusiven Kommunikation*.

Werte sind individuell mit abermillionen Wichtigkeiten und Nettigkeiten eingefärbt und deshalb für den einzelnen so unausgesprochen wertvoll und klangvoll.

Jeder kann lernen mit seiner eigenen Sprache ganz konkret und direkt seine Werte, besonders bei Frustrationen auszudrücken. Wenn ihre Werte geachtet wurden und Bedürfnisse erfüllt sind, sprechen Menschen in der Regel auch nicht unbedingt darüber, was sehr schade ist.

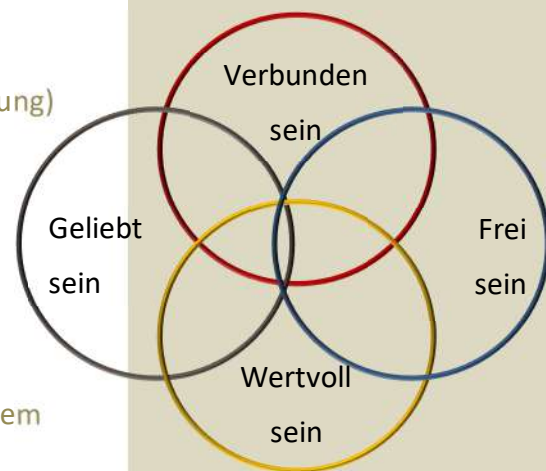
„Das Gute vergolden“, ist eine Message der Positiven Psychologie. „Das was du für mich getan hast, hat mich sehr gefreut.“ Der konkrete Wert ist in dieser Aussage: Freude zum Ausdruck bringen. Wir betrachten viele Gegebenheiten in unserem Leben als zu selbstverständlich an, dabei ist nichts selbstverständlich. Sich für etwas, was wir erhalten haben, z. B. in Demut zu bedanken, ist ein hoher Resonanzwert von dem am Ende wir alle empathisch profitieren.

Wie gut Sie Ihre Werte kennen und leben, ist ausschlaggebend, wie Sie mit anderen Menschen und Kulturen kommunizieren. Diese Liste kann Sie darin unterstützen, positive Sätze für die Kommunikation zu wählen – statt die ursprünglich negativ und trennenden Du-Botschaften. Sie kann, bei ausreichender Übung, zu einer regelrechten Explosion in Ihrer Wortschatztransformation führen. Die Wirkung der Worte liegt in Ihrem Munde. Sie haben hier die Qual der Wahl. Demnach besteht eine große Veränderungsgefahr und auch die Gefahr, dass eigene gesuchte Paradies in uns zu finden. Das Paradies ist hier.



Werte verbinden 😊 Werte verbinden 😊 Werte verbinden 😊 Werte verbinden 😊 Werte verbinden 😊

1. Abenteuer
2. Abfrage der Werte (Was findest du gut?)
3. Abgabebereitschaft (es ist GENUG für alle da)
4. Abgrenzung (Eigenschutz – empathisches Abnabeln und Abgrenzen)
5. Ablauforganisation
6. Ableitbarkeit
7. Abmeldung bei Kontakt (Bescheid geben)
8. Abschätzung und Einschätzung einer Gefahr
9. Abschiedsbewusstsein
10. Absicht etwas zu tun (Veränderungsabsicht)
11. Absichtslosigkeit
(die ist ein sehr hoher Wert: Erforschung des Unbewussten – Erlösung vom Leid – geht in Richtung transpersonale Erleuchtung)
12. Absichten erkennen (Motive, Intentionen und Wünsche)
13. Absichtserklärung (von einer positiven Absicht geleitet sein)
14. Abstimmung der Aufgabenbereiche
15. Abstimmung der Zuständigkeitsbereiche
16. Abstimmung des Verhaltens
17. Abstimmung im dialogischen Austausch
18. Abstraktionsfähigkeit
19. Abwarten können, bis etwas „gereift“ ist. Zutrauen in ein System haben, dass es seine eigenen Potenzialkräfte mobilisiert
20. Achten von Bedürfnissen
21. Achtsamkeit
22. Achtsamkeitsbasiertes Denken, Fühlen und Handeln
23. Achtung der Kinder – „Das Recht des Kindes auf Achtung“ J. Korczak
24. Achtung der Persönlichkeit und der eigenen Meinung (Wertekommunikation)
25. Adaption (gesunde Anpassung)
26. Adultismusvereinbarungen treffen (Machtungleichgewicht zwischen Erwachsenen und Kinder)
27. Agilität (vital, aktiv, gewandt, beweglich, flexibel, regsam ...)
28. Aggregation (Gruppenweisheit – Gruppen sind nur dann erfolgreich, wenn sie verschiedene Informationen auf verschiedenen Ebenen zusammentragen und koordinieren – Teilen macht glücklich)
29. Akkommodation (Erweiterung)
30. Aktives Zuhören (beim Anderen sein – seine Gefühle wahrnehmen)
31. Aktivierung des Fürsorgesystems (Mitgefühl und Selbstmitgefühl)
32. Aktivierung eines guten inneren Befindens / Zustandes (State)
(z. B. vor einem herausfordernden Gespräch eine gute emotionale Grundstimmung wiederherstellen)
33. Aktivierung von inneren Ressourcen
(Ressourcentransfer mit Humor, Magic-Moments ...)



Die vier Grundbedürfnisse nach Schulz von Thun.



34. Aktivität
35. Aktivitätsflow (kurz vor der Überforderung – keine Unterforderung – es ist der Raum dazwischen)
36. Aktive Bildungspartnerschaft
(auf Eltern aktiv zugehen, weil sie die Experten ihres Kindes sind)
37. Aktualität
38. Albernheit (Kind-sein)
39. Alles-in-Einklang-bringen (Beruf und Privat)
40. Allparteilichkeit (Alle mitnehmen)
41. Alltagsbewältigung
42. Altruismus / altruistisches Denken (mich eingeschlossen)
43. Alternativen denken, zulassen und anbieten
44. Altergerechtes Arbeiten und Altern
45. Altes und Bekanntes würdigen und daraus lernen – aus der eigenen Geschichte lernen
46. Ambiguitätstoleranz
(mit Unsicherheiten und Ambivalenzen umgehen können und lernen)
47. Ambivalenz-Annahme / innere Gegensätze würdigen, annehmen und anerkennen (inkludieren)
48. Analogien zulassen (analoges-kreatives Denken – mit einem Stift in der Hand – V. B Birkenbihl)
49. Analyse / Aufgaben lösen / Rätseln / Knobeln / Herausfinden / eines Prozesses – Orientierungsqualität, Strukturqualität, Prozessqualität, Ergebnisqualität usw.
50. Andersartigkeit zulassen (Transgender)
51. Anerkennung der Diversitäten
(ethnische Diversitäten, Lebensweisen ...)
52. Anerkennung der eigenen Wahrheit (emotionaler Schmerz) und der eigenen Schmerzgrenze – Gefühlsbewusstsein
53. Anerkennung der Hierarchien
54. Anerkennung der Unabänderlichkeit (der Vogel ist gestorben)
55. Anerkennung von Wertedifferenzen
(kulturelle und individuelle Wertedifferenzen – Konflikte sind Wertedifferenzen – Konflikte als Entwicklungschance sehen)
56. Anerkennung von Vielfalt (Inklusion)
57. Anfreunden
58. Anhörung / Hearing
(z. B. vor einem Gericht – Gewaltenteilung – Gegenseitige Kontrolle)
59. Ankerbewusstsein (Wie und wo schöpfe ich meine Kraft?)
60. Ankommen
61. Anmerkung (im Gespräch)
62. Anmut
63. Annäherung an eine Sache, Gruppe, Fremdheit
64. Annahme der eigenen Vulnerabilität (Verletzlichkeit)
65. Annahme der Geworfenheit in die menschliche Existenz (Existentialismus)



66. Annahme von Schicksalhaftigkeit
67. Annahmen / Axiome / Prinzipien erstellen
68. Anregung in Bezug auf eine Sache oder eine Plenumsdiskussion anregen ...
69. An-Rückschlägen-wachsen
70. Anschauung
71. Ansehen / jeder ist bestrebt, sein Gesicht zu bewahren (Win-Win-Situationen schaffen)
72. Ansporn, komplexe Situationen zu durchschauen (bei einigen Menschen stark ausgeprägt)
73. Anstand
74. Antriebssystem aktivieren (was will ich wirklich?)
75. Anteilnahme / Worte finden
76. Anteilnehmende Aktivität
77. Antizipieren von Glückszuständen und positiven Stimmungen
78. Antwort
79. Anwendung von Wissen (z. B. Zeit- und Arbeitsplantechniken)
80. Äquilibration – Reifung – Ausgleich – Erweiterung des Lernens – innerer Druck ist abgebaut
81. Äquivalenz – gleichwertig – die Wage ist im Gleichgewicht
82. Arbeitsfortschritt
83. Arbeitshilfen (sich selbst erstellen oder einholen, um effektiver Ziele verfolgen zu können)
84. Argumentieren
85. Artikulation von Konflikten oder Themen
86. Arbeitsorganisation (im Team, im Büro, eigene Arbeitsorganisation mit To-Do-Listen ...)
87. Arbeitskultur (jeder springt für jeden ein – Hand-in-Hand-Gefühl entwickeln)
88. Arterhaltung (biologischer Wert)
89. Assertivität („Nein“ sagen können – eigene Interessen positiv vertreten)
90. Assessmentfestlegung (Was soll beobachtet werden? What to asses? In Deutschland ist das Wort negativ besetzt, hat aber eine positive Bedeutung.)
91. Assoziation
92. Assoziationen bilden
93. Assoziations- und Attributionskompetenz (Was gehört alles zu einem Thema?)
94. Ästhetik
95. Atmosphäre schaffen/gutes Arbeitsklima
96. Atmungsregulation bei Konflikten (in das Gespräch hineinatmen)
97. Attraktivität
98. Auch-mal-gegen-den-Strom-schwimmen-wollen (mit-einem-guten-Gefühl)
99. Auch-unvernünftig-sein-dürfen (wenn es niemanden schadet)



100. Aufarbeitung einer Sache/Biografie oder Konfliktes
101. Auf-Augenhöhe-gehen – Sich-Ebenbürtig-fühlen (wer sich gegenüber den Anderen „klein fühlt“)
102. Aufdeckung von Hindernissen
103. Aufbau – auch Wiederaufbau von etwas oder Jemandem
104. Aufblühen (Jetzt-bin-ich-an-der-Reihe-Gefühl)
105. Auffassungsgabe (Wie ich es verstehe)
106. Aufforderung nachkommen (in einem Hierarchiesystem)
107. Auffrischung
108. Auf-den-Aktuellen-Stand-bringen (Status quo)
109. Auf-den-Punkt-bringen
110. Aufgabenbewältigung
111. Aufgehen in einer Sache
112. Aufgeschlossenheit
113. Aufklärung
114. Auflösen von Identitätsverzerrungen
115. Aufmerksamkeit/Achtsamkeit
116. Achtsamkeitsbewusstsein
117. Achtsames Mitgefühl nach Paul Gilbert
118. Aufmuntern
119. Aufnahmebereitschaft
120. Aufnahmefähigkeit
121. Aufrichtigkeit
122. Aufrichten – sich wieder aufrichten (emotionale Resilienz)
123. Aufschieben von Entscheidungen bei Unklarheit:
Sage, was du sagen willst – morgen
124. Aufs Wesentliche beschränken – bei einem Gespräch ist dieser Wert oft frustriert, wenn Menschen ohne Punkt und Komma reden
125. Aufteilung (faire Aufteilung von Aufgaben – Aufgabenteilung)
126. Aufwachen (geistige Erkenntnis)
127. Aufwandsentschädigung / Gegenleistung (bei starken Frustrationen, Besitzverlust ...)
128. Ausbildung
129. Ausdruck
130. Ausdenken von Konzepten
131. Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Wertekulturen
132. Auseinandersetzung mit Fragestellungen, die noch nicht gelöst sind (Ich weiß noch nicht, wie es geht, aber ich bin neugierig, wie ich es lösen werde)
133. Ausformulierung der eigenen Ziele und Lebensdefinitionen (Was will ich am Ende meines Lebens erreicht haben, bevor ich den Löffel abgebe? Eine Löffelliste erstellen.)
134. Ausleben des Temperaments und der Neigungen
135. Ausgeglichenheit
136. Ausgerichtet sein in Bezug auf Menschen und Ziele
137. Ausgewogenheit



138. Ausgleich
139. Aushalten von Nichtwissen
140. Aushalten von Turbulenzen, Konflikten, Unsicherheiten und Kontroversen
141. Aushandeln von Gleichheitsansprüchen (Tarifverhandlungen ...)
142. Aushandlung von Werten / Konflikte auf die Bedürfnisseebene herunterbrechen
143. Ausklingen
144. Auskunft
145. Ausleben von gesellschaftsfähigen Gedanken
146. Ausleben von Kompetenzen
(Partizipationswert – Partizipationserlaubnis – alle können etwas)
147. Ausnahmeregelungen treffen und diese auch begründen
148. Ausruhen
149. Ausschöpfen (von eine Möglichkeit haben)
150. Äußere Freiheit
151. Äußerer Frieden
152. Ausstrahlung
153. Ausschöpfung aller Möglichkeiten
154. Aussöhnung mit den eigenen Verstrickungen oder mit anderen Menschen
155. Aussprechen von Wertschätzung (oft frustriert)
156. Aussprechen von Themen, Gefühlen und Bedürfnissen (oft frustriert)
157. Ausrichten einer Sache
158. Austausch im Dialog / Dialogvereinbarungen treffen
(siehe Mahloquet – das jüdische Talmud – Mahloquet ist eine spezifische Methode der Kommunikation, die aus der jüdischen Tradition und Interpretation entwickelt wurde ((vgl. Weinbach / Czollek 2008)). Sie beinhaltet sowohl eine dialogische Gesprächsform als auch eine ethisch-dialogische Haltung, die auf ein wertschätzendes Miteinander basiert – jede Perspektive zählt)
159. Auswertung / Evaluation / Fremdeinschätzung,
um es mit der Selbsteinschätzung abzugleichen
160. Auswertung von Erfahrungsberichten
161. Auszeit (kleine Auszeit bis große Auszeit = Sabbatical ...)
162. Authentische, positive und beschützende Macht (Ermöglichung)
163. Authentizität / Echtheit / Kongruenz
164. Authentische Ruhe in Konflikten zeigen
(Win-Win-Situationen schaffen)
165. Autobiografische Kompetenz
166. Autonomie
167. Autopoiesis (Selbstgestaltung / Selbstbildung)
168. Autopoietische Netzwerke bilden
(selbstständige Netzwerke, die voneinander profitieren)
169. Autoritäten anerkennen (wahre und stimmige Autorität)



170. Autoritäten (Vorgesetzte) zuarbeiten oder gehen,
z. B. bei unüberbrückbaren Konflikten zwecks der Hierarchien
171. Balance zwischen Reden und Zuhören
172. Balance zwischen den Anforderungen und den
Bewältigungsmöglichkeiten finden
173. Balance der inneren entgegengesetzten Werte finden
(viele Werte mutieren zu negativen Reaktionsmuster. Beispiel:
Sparsamkeit bedingt auch Großzügigkeit, ansonsten werden
Menschen geizig oder verschwenderisch. Ehrlichkeit bedingt auch
Takt, sonst werden Menschen taktlos oder zu politisch-diplomatisch)
174. Barmherzigkeit (besonders mit uns selbst)
175. Beantwortung von Fragen
176. Bedachtheit
177. Bedauern
178. Bedeutung / Wichtigkeit / Sich-Bedeutungen-erschließen
(z. B. die Bedeutung des Atems)
179. Bedingungslosigkeit
(bedingungslose Zuwendung – ist eine Kraft, die nicht fordert)
180. Bedrohungssystem beruhigen durch die Aktivierung des
Fürsorgesystems
181. Bedürfnisbewusstsein und Bedürfnisfindung
182. Bedürfnisse ausdrücken und haben, anstatt bedürftig sein und
abwarten. bis andere unsere Bedürfnisse erkennen
183. Bedürfnistreue
184. Bedürftigkeiten von anderen erkennen und nach Ermessen der
Kräfte Unterstützung anbieten
185. Beendigung einer Sache (zum Abschluss kommen)
186. Beeindrucken
187. Beeinflussung
(Dinge positiv beeinflussen wollen – laut werden, bei Unfairness)
188. Befähigung zur Selbsthilfe
189. Befreiung von einschränkenden Überzeugungen / Schuldzuweisungen
190. Befriedigung, nicht umsonst gewirkt zu haben
191. Begabung
192. Begegnung auf Augenhöhe
193. Begehren, was wir wertvoll finden (jedoch nicht übertreiben)
194. BeGEISTERung
195. Begleitung in jeglicher Form bei Ängsten und Unsicherheiten,
Sterbebegleitung, Teamentwicklungsbegleitung ...
196. Begrüßung aller Anwesenden
197. Begründung der eigenen Motivation
198. Begründung der Ausnahmen, damit alle Bescheid wissen und
verstehen
199. Behaglichkeit
200. Behalten von schönen Erinnerungen
201. Behutsamkeit





202. Beibehalten von Bewährtem
203. Bei-sich-selbst-ankommen
204. Beim-Anderen-Sein
(Sich-selbst-leer-machen, wenn der andere seine Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck bringt)
205. Beistand / Begleitung (Sterbebegleitung)
206. Beitrag leisten
207. Beitragen zum Wohl anderer
208. Begreifen
209. Begreifbarmachung (das Unbegreifliche greifbar machen)
210. Bekanntheit (das ist mir bekannt ... oder du bist mir vertraut ...)
211. Bekennen
212. Bekräftigung
213. Belohnung (sich auch mal etwas Außergewöhnliches gönnen)
214. Belastungsausgleich bekommen oder dafür sorgen
215. Benennen
(Bedürfnisse benennen, Störungen benennen, innere Zustände benennen ...)
216. Beobachtung (vorurteilsbewusst und möglichst inklusiv)
217. Beobachtung eines Prozesses oder psychischen Vorgangs
(Ich sehe gerade, dass du schluckst. Kann es sein, dass du gerade die Tränen hinunterschluckst? Prozessbeschreibung und nicht Prozessbewertung)
218. Bequemlichkeit
219. Beratung
220. Bereicherung durch Ideenaustausch, aber auch durch Dienstleistungen, die fair sind – Bereicherung durch mehr praktische Ethik, Erkenntnisse und Geistesblitze
221. Bereitschaft, etwas zu tun
222. Bereitschaft, die Panikzone zu durchbrechen, um in die Wachstumszone zu kommen
223. Bereitschaft zum Verlassen der Komfortzone
224. Bereitschaftsabfrage
225. Berichtigung (z. B. bei Missverständnissen – Raum dafür geben)
226. Berücksichtigung von relevanten Gegebenheiten
227. Berufung
228. Berührung
229. Beruhigung (aktives Bindungssystem beruhigen)
230. Bescheidenheit in Maßen
231. Beschreibung des Anliegens / Begründung
232. Besinnlichkeit
233. Besinnung auf Werte, Qualität, Menschlichkeit ...
234. Besonderheit
235. Besonnenheit
236. Bestärkung
237. Bestmögliche ermöglichen



238. Bestimmung
239. Beteiligung bei einer Planung
240. Beteiligung bei Leid und bei Freude
241. Beteiligungsbereitschaft zeigen
242. Betrachtung (einer Sache, eines Phänomens ...)
243. Betroffenheit herstellen, um zu verstehen (empathisches Verstehen)
244. Bewährung
245. Bewahrung von Weisheiten, guten Prinzipien und Werten (Ethik – Ethikbewusstsein)⁵
246. Bewahrung eines humorvollen Gemüts
247. Bewältigungskompetenz bei Schicksalsschlägen, aber auch bei den täglichen Herausforderungen
248. Bewegung – in Bewegung sein – etwas erleben wollen
249. Beweggründe (Intentionen und Motivationen) wenigstens kognitiv nachvollziehen können
250. Bewunderung
251. Bewusstheit
252. Bewusstsein über die eigenen unstimmgigen Diskrepanzgefühle (Interpretationsgefühle), die eine trennende Kommunikation auslösen (kaum in der Gesellschaft vorhanden)
253. Bewusstsein über die eigenen Kompetenzen bzw. die Möglichkeit der Kompetenzerweiterung
254. Bewusstsein über die eigenen Verhaltensweisen, die uns von den Werten trennen
255. Bewusstsein über die Wirkung / Botschaft der Sprache:
Wert: Wirkungsbewusstsein
(Wir haben sehr viel Gewalt in der Sprache – eine Wertesprache ist eine verbindende Kommunikation, weil die anderen unsere Argumente besser nachvollziehen können)
256. Bewusstseinsweiterung / Bewusstseins Schärfung
257. Bewusstwerden von unterschiedlichen Strategien
258. Beziehungsaufbau – eine Beziehung zum anderen wollen, auch bei gegenteiliger Meinung
259. Beziehungsdynamiken verstehen
(Gruppendynamik anerkennen – Gruppensicherheiten aufbauen)
260. Beziehungsklärung
261. Beziehungsglück finden und genießen (Guantxi)
262. Bezogenheit (emotionale Bezogenheit – relatedness – Grundbedürfnis nach Deci und Ryan)
263. Bezug finden oder haben (einen Bezugsrahmen finden)
264. Bildungspartnerschaft (gegenüber Eltern und Fachkräften)

⁵ Prof. Dr. Hübner, Einführung in die praktische Philosophie 1 a:
Ethik und Moral – Begriffsklärungen
www.youtube.com/watch?v=7k88yq_BEr8



265. Bildungssinn
(Jeder will etwas können! Jeder sucht Lebenssinn und Lern-Sinn)
266. Bildungsräume gestalten
(kindgerecht und teamgerecht – auch eigene Bildung(t)räume attraktiv gestalten, um sich wohlfühlen)
267. Bindungsbereitschaft zeigen
268. Bindungsmuster erkennen und passend darauf reagieren
(sichere, unsichere, ambivalente oder desorganisierte Bindung)
269. Biografiereflexion – Herzensweisheit – Reflexion aus dem Herzen
270. Bitten äußern (manchmal ist es auch ein stimmiger Appell oder eine notwendige Abmahnung)
271. Blinder-Fleck-Aufdecken durch Feedback – Johari-Fenster kennen und anwenden
272. Blickwinkel ändern (Paradigma-Wechsel zulassen)
273. Blindes Vertrauen haben in jemanden (Hand-in-Hand-arbeiten)
274. Body-Scan (Sich-im-Körper-fühlen)
275. Botschaft und Wirkung der Sprache reflektieren
(Kommunikationsmuster hinterfragen)
276. Bringen / Jemandem etwas bringen, oder es wird etwas gebracht
277. Brennen für eine Sache, ohne auszubrennen
(entflammt und begeistert sein)
278. Chancen wahrnehmen / Chancenintelligenz nutzen
(wieder eine Chance haben, wenn ich das oder jenes tue)
279. Chancengleichheit
280. Change-Management = Veränderungs-Management
281. Change-History (die Sichtweise auf die Vergangenheit verändern – nach der Inklusiven Kommunikation – Empathie- und Changeleiter)
282. Chaosintegration
283. Charisma auch bei Herausforderungen
284. Compliance / Regelkonformität / Regelung des sozialen Miteinanders am besten über Vereinbarungen (Übereinkünfte)
285. Commitments finden, aussprechen und einhalten
286. Containment (In-sich-halten-von-Affekten, um ein organisiertes Erwachsenenbewusstsein zu unterstützen)
287. Credo haben oder finden
(Was ist das Credo deines Lebens / Unternehmens?)
288. Dankbarkeit aussprechen, nicht weil ich es muss, sondern, weil ich weiß, dass es den anderen freut
289. Dankbarkeit (z. B. für die Vielfalt im Leben dankbar sein)
290. Daseinsberechtigung haben und feiern
291. Das-Gefühl-hinter-dem-Gefühl-finden – nach Carl Rogers
292. Dauer einer Sache anerkennen (Gegenteil zu Wechsel)
293. Deduktion (vom Allgemeinen lernen) / Induktion (vom Besonderen lernen)



294. Deeskalationsvereinbarungen treffen – nach Glasl
(Deklaration der Wahrnehmung der Werte –
Erklärung der Wahrung von Werten)
295. Delegation
296. Demokratie
297. Demonstrationsrecht im friedlichen Sinne
298. Demut
299. Den-Dingen-auf-den-Grund-gehen ohne sich zu verzetteln
300. Den-entscheidenden-Punkt treffen
(Empathiegewinn, jedoch nicht zwingend – kein Konsenszwang)
301. Denkanstoß
302. Denkipuls
303. Denkvermögen
304. Darlegung
305. Darstellung
306. Das-GUTE-NOCH-VERGOLDEN – über das Positive reden
307. Deutlichkeit
308. Dialektik (dialektisch gegensätzliches Denken)
309. Die-eigene-Lerngeschichte-kennen und eine Vorstellung entwickeln,
wie die Sichtweise umgeschrieben werden kann
(Reframingskompetenz aktivieren und nutzen)
310. Die-innere-Wahl-haben
(in der Kommunikation bzw. im Verhalten – nicht den alten
Kommunikations- bzw. Verhaltensmustern ausgeliefert sein)
311. Dinge-nicht-persönlich nehmen
(Verhalten von der Persönlichkeit trennen)
312. Dinge-im-richtigen-Kontext-einordnen – sich möglichst mit
Interpretationen zurückhalten
313. Differenzierung (weg von Polarisierungen)
314. Differenzierungskompetenzen schulen
315. DifferenzVERSTEHEN nach N. Luhmann
316. DifferenzHÖREN – heimliche Wirkungsaspekte in der Kommunikation
mit berücksichtigen – Was wird bewusst nicht gesagt?
317. Diplomatie (rollengerechtes Verhalten – eine zu hohe Diplomatie
führt zur Entmenschlichung)
318. Direkte Ansprache – Face-to-face-Klärung
319. Diskrepanz zwischen Wollen und Handeln verkleinern
320. Diskrepanzgefühle kennen und wahrnehmen, inkludieren und
verändern / Gefühlsschulung notwendig – Unterscheidung zwischen
stimmig und unstimme Diskrepanzgefühle
321. Diskrepanzgefühle benennen, möglichst stimmig und nicht
unstimmig. Unstimme Diskrepanzgefühle sind negative
Reaktionsmuster, die selten Versöhnung verursachen⁶
322. Diskrepanzen und Ambivalenzen stimmig und inklusiv aussprechen

⁶ Siehe Heft: 3 – Die Welt der Gefühle und Emotionen – Werte und Bedürfnisse



323. Diskretion
324. Diskriminierungsbewusstes Denken
(Nicht-Anerkennung von Dingen, die unfair sind und vom Verhalten, die kollektive Werte verletzen)
325. Diskriminierungsbiografie reflektieren
326. Dissoziation
(Distanzierungsfähigkeit – den/die innere/n Beobachter_in mobilisieren)
327. Distanz (Gegenteil zu Nähe)
Es braucht oft eine nötige Distanz, um Dinge klären zu können
328. Dokumentation von Arbeitsprozessen
329. Dranbleiben bei Herausforderungen
330. Drankommen
(Vertrauen entwickeln und üben: Auch ich komme gleich dran)
331. Duldsamkeit
332. Durchdenken von Alternativen
333. Durchdringen
334. Durchführen
335. Durchleben
336. Durchschauen von Systemen und negativen Verhaltensmustern wie Manipulationen, Unwerte (Übertreibungen von Werten) u. a.
337. Durchsteigen (etwas nach und nach verstehen)
338. Durchsetzungsvermögen
339. Ebenbürtigkeit
340. Effekte / Wirkung
341. Effektivität
342. Effizienz
343. Ehre / Zertifizierung nach einer Qualifizierung
344. Ehrfurcht vor dem Leben und vor der Natur
(wenn Kinder das von klein auf lernen, sind sie später als Erwachsener respektvoller)
345. Eigene Grenzen wahrnehmen
346. Eigene Beweggründe nachgehen und nachspüren
347. Eigene Bewertungsmuster durchschauen
348. Eigene Reaktionsmuster identifizieren und modifizieren können
349. Eigeninitiative zeigen (in der Verantwortung, in der Aufgabe ...)
350. Eigenleistung anerkennen
351. Eigentum (Bücher, Wohnung ...)
352. Eigensinn
353. Eigenverantwortung etwas zu tun oder zu sagen
354. Einbeziehen des Einzelnen in einer Gruppe / Belonging / Inklusion
355. Einbindung in die vereinbarten Pflichten
356. Einblick haben
357. Eindeutigkeit in der Sprache
(Botschaften sind oft zwei- oder mehrdeutig)
358. Eindruck (Revision des ersten Eindrucks ist möglich)



359. Einfachheit
360. Einführung / Implementierung
361. Einfluss haben wollen (im positiven Sinne)
362. Eingebettet sein
363. Eingebunden sein
364. Eingeständnis
365. Eingeständnis von Irritationen bei Neustrukturierung von Gedanken
366. Eingewöhnung (Kinder, Erwachsene in eine neue Arbeitsstelle ...)
367. Einhaltung einer Reihenfolge
368. Einhaltung einer Vereinbarung
369. Einheit (Jedoch der Einzelne darf in der Einheit nicht untergehen)
370. Einholung von Expertenwissen, um sich eine eigene Meinung bilden zu können
371. Einleiten von konkreten Schritten, um die eigene Veränderung zu aktivieren
372. Einigkeit
373. Einklang (Im-Einklang-sein-mit-jemandem oder mit etwas)
374. Einladung
(wir sollten Menschen einladen, etwas Neues kennenzulernen)
375. Einlenken bei Konflikten – den passenden Moment finden
376. Einmischung bei unfairem Handeln (Anti-Bias-Denken)
377. Einschätzung der Aufgabenbewältigung
378. Einsehen / Erkennen einer Notwendigkeit
379. Einsicht
380. Einsortieren
(Fühle ich mich zugehörig? – Welchen Platz nehme ich ein?)
381. Einstehen
382. Einstellungswert definieren
(Mit welcher Einstellung gehe ich in das Gespräch? Möchte ich mehr zuhören oder selbst reden? Möchte ich die Beziehung vertiefen? ...)
383. Einstimmung
384. Einverstanden-Sein
385. Einzigartigkeit
386. Eleganz
387. Eloquenz
(Rede-Know-how – Redegewandtheit – elaborierter Sprach-Code)
388. Elan
389. Elastizität
390. Embodiment
(sich seines Körperausdrucks und seiner Wirkung bewusst zu sein)
391. Emotionale Empathie (Mitfühlen – das Leid des anderen sehen)
392. Sicherheit
393. Emotionale Stabilität
394. Emotionale Wertigkeit einschätzen
(Ist es mir jetzt wert, mich aufzuregen? Bringt es was? Lohnt es sich?)
395. Emotionales Wohlbefinden wiederherstellen durch Selbstmitgefühl



396. Emotionsregulierung bei Schock oder in Stresssituationen
397. Emotionssteuerung (Resilienzfaktor)
398. Emotionale Interferenz (Beeinträchtigung durch andere bzw. ich beeinträchtige andere mit meinen Emotionen, wenn sie stark sind – bzw. Emotionen beeinträchtigen meine Leistung)
399. Emotionskraft entdecken
400. Emotionale Durchlässigkeit (ich zeige anderen, wie es mir geht)
401. Empathie (die drei Empathieformen kennen – Balance zwischen kognitiver, emotionaler und emotionaler Empathie finden – Gefühlsregulierung)
402. Empathiefreude teilen
403. Empathievermögen richtig einschätzen und bei Autismus reflektieren können
404. Empathisches Handeln
(siehe die Empathievariationen der kognitiven und emotionalen Empathie – siehe Heft 1: Die Humanistische Psychologie)
405. Empathisches Abgrenzen (sagen, was bei Angriff los ist und stoppen)
406. Empathie einfordern – dafür die Verantwortung übernehmen und nicht warten, bis der andere uns die Empathie entgegenbringt
407. Empathievariationen kennenlernen und einsetzen z. B. die „erschließende Empathie“, das Focusing – prozessleitende Intervention – Wie genau fühlt sich das für dich an?
(siehe die 17 Empathievariationen nach Cain 2010 in Heft 2)
408. Empathische Potentialentfaltung (andere mit berücksichtigen)
409. Empfangen (Geben, Empfangen und Gewähren)
410. Empfangen und Aussenden (tonglen – aus dem Tibet – *Tong* bedeutet aussenden und *len* bedeutet empfangen) Übung: Tonglen für sich selbst – Tonglen für andere
411. Empfänglichkeit (für die Argumente oder die Gefühle anderer ...)
412. Empfänglichkeit für Dinge, die mir/uns guttun
(Glücksbewusstsein – Glückspräsenz)
413. Empfehlungen aussprechen
414. Empowermentmethoden
(Second Skin, Gelassenheitssymbole, Teamsymbole ...)
415. Energie / Energieaufwand, um etwas zu erreichen
416. Energieressourcen finden und erkennen
417. Engagement
418. Engagierte Gelassenheit (bewusste Gelassenheit)
419. Entdeckung von Zusammenhängen
(Flow-Gefühl – erforschendes Entdecken – Tatenrausch)
420. Entdeckungsfreude
421. Entfaltung
422. Entgegenkommen
423. Entgegenkommen, auch wenn für den Moment eigene Bedürfnisse zurückgesteckt werden
424. Enthaltbarkeit (wenn es gut tut – kein Zwang zur Enthaltbarkeit)



425. Enthinderung (wir behindern uns selbst mit einschränkenden Glaubenssätzen – Menschen mit Behinderung und anderen Beeinträchtigungen sowie andere Kulturen nicht ausgrenzen)
426. Enthusiasmus – spielerische Leichtigkeit
427. Entlastung
428. Entscheidung
429. Entscheidungsspielraum haben
430. Entscheidungskraft
431. Entschematisieren
(Sowohl-als-auch-Haltung und nicht Entweder-oder-Haltung)
432. Entschleunigung (gesunde Zeitkultur – Druck wegnehmen)
433. Entschlossenheit
434. Entschlüsselung eines Themas
435. Entspannung
436. Entspannungsräume in der Arbeit gewährleisten
(Teamraum ist kein Entspannungsraum)
437. Enttarnung des Unbewussten in Bewusstes durch Reflexion
438. Entwicklung
439. Entwicklung von Leitlinien
440. Entwicklung / Exploration
441. Erlangen von Zielen oder Erfolgen bzw. die innere Wachheit oder Fülle erlangen
442. Erfahrungen sammeln
443. Erfahrung von Selbstwirksamkeit
444. Erfahrung von Gebraucht-werden
(meine Kompetenzen werden gebraucht)
445. Erfahrungsorientierte Akzeptanz
(nicht die Ursache, sondern den Moment annehmen)
Schritt 1: Hinwendung an das Motiv, Schritt 2: Wahrnehmen und Benennen (Sensibilität), Schritt 3: Zulassen (Toleranz und Mitleid), Schritt 4: Genau hinschauen (Beziehung zum Erlebten herstellen), Schritt 5: Raum geben (Nicht-Urteilen) – Das Gefühl fließt nur hindurch und bleibt nicht manifestiert
446. Erfahrungsschatz zeigen und mit anderen teilen
447. Erfassung von Sinnzusammenhängen
(Kriterien erstellen, Merkmale durchschauen ...)
448. Erfassung von Lebenszusammenhängen
449. Erfindung
450. Erfolgserlebnisse / Erfolgsstreben
(jedoch möglichst ohne Konkurrenz)
451. Erfolgskontrolle mit wertschätzenden Instrumenten
(Feedbacksequenzen nach der *Inklusiven Kommunikation* als Qualitätsentwicklungsinstrument einführen –
Anfragen bei Theresia Friesinger)
452. Erfrischung (des Geistes, des Körpers und der Seele)
453. Erfülltheit (Fülle)

454. Erfüllung
455. Erfüllung von Erwartungen (wenn sie nicht überzogen sind)
456. Erfüllung der Aufsichtspflicht in Balance von Partizipation und Freiräume schaffen
457. Ergänzung
458. Ergebnisfindung
459. Ergebnissicherung – Ergebnisqualität festhalten
460. Ergiebigkeit
461. Ergründung von Vorgehensweisen
462. Erhabenheit (erhabene Schönheit ...)
463. Erhaltung eines guten Rufes
464. Erholung
465. Erinnerung
466. Erkennen des Roten Fadens (theoria)
467. Erkennen des Ausmaßes von dem, was wir tun oder nicht tun
468. Erkennen der eigenen Verhaltensmuster (besonders in Stresssituationen)
469. Erkennen von sensiblen Momenten (adäquat mit Mitmenschen umgehen – Fingerspitzengefühl)
470. Erkenntniswerte (Erkenntnisse haben und umsetzen)
471. Erkenntniswille
472. Erkenntniszugewinn bis zu bahnbrechenden Erfolgen für sich selbst und andere
473. Erklärung einer Sachlage oder eines Grundes (Erklärungssuche für den inneren Frieden)
474. Erklimmen
475. Erkundende Haltung (von einer bewertenden in eine auswertende und neutrale Haltung kommen)
476. Erkundung / Etwas unbedingt herausfinden wollen
477. Erlebnis
478. Erlebnissicherheit
479. Erleichterung (sich leichter machen – für Erleichterung sorgen – Was braucht es dafür?)
480. Erlaubnis von Erfolg und z. B. von den Werten, die Menschen aus Angst nicht erfüllen. Was erlaubst du dir alles nicht? Das sind Bedürfnisse, die auch gesehen werden wollen.
481. Erlaubnis, auch mal in gewissen Situationen von Unwerten (Wut, Perfektion, Flapsigkeit ...)
482. Erlaubnis der Sichtbarkeit und Daseinsberechtigung
483. Erlösung
484. Ermessen einer Sache
485. Ermöglichen (ermöglichen von Vielfalt – den Vorteil darin sehen)
486. Ermöglichungshaltung
487. Ermutigung zur Eigenständigkeit oder etwas zu tun (zureden – zusprechen, jedoch nicht überzeugen)
488. Ernährung (gesunde Verpflegung)





489. Erneuerung (auch organische Erneuerung)
490. Eröffnung von neuen Absichten (Vorabinformation)
491. Eroberung
492. Erprobung
493. Erquickung
494. Erreichbarkeit
495. Erregung
496. Erschaffung von glückbringenden Glaubenssatzsystemen und Überzeugungen/Annahmen
497. Erstellen von Lernarrangements und Hypothesenbildung
498. Erwachsenenbewusstsein
499. Erwartungen aussprechen
500. Erwartungshaltungen reduzieren (falls zu hoch).
(Was braucht es, um die eigene Erwartungshaltung reduzieren zu können?)
501. Erwartungsbewusstsein entwickeln
(Erwartungen überprüfen und reflektieren)
502. Erwartungsfreude aussprechen (nicht nur denken)
503. Erwerben von Kompetenzen
504. Erteilung / Genehmigung
505. Erweckung
(alte Motive neu für sich entdecken)
506. Etablierung der eigenen Person oder Unternehmens
507. Etablierung von inklusiven Werten in Organisationen
508. Etwas Gutes oder Geleistetes offiziell oder inoffiziell beglaubigen
509. Ethik
510. Eustress (Wohlfühlstress) ist das Gegenteil zum krankmachenden Distress
511. Eudaimonie
(sich-wohlühlende, sinnhafte, -gebende und kohärente Wesen)
512. Evidenz (wissenschaftliche Fundierung)
513. Evaluation
514. Evokatives Spiegeln
(Den Vergleich intensivieren, um Dinge bewusst zu machen oder besser zu verstehen: „Es kommt mir vor, als wärst du gegen eine Wand gerannt.“)
515. Exploration / Exploration von Alternativen
516. Exploratives Fragen
(„Ist es so, dass es so ist ...?“ – Methode, um besser zu verstehen)
517. Exploratives Spiegeln: „Es ist für mich so, als ob ... „
(damit der andere mich besser versteht)
518. Exzentrizität (Individualpsychologie nach Alfred Adler)
519. Extrinsische Motivation
(nur ab und zu notwendig, wenn die intrinsische Motivation stimmt)
520. Expertenwissen wahrnehmen und honorieren



- 521. Facereading
(Merkmale kennen, um Beziehungen und Menschen einzuschätzen, jedoch sich nicht nur auf diese äußerlichen Merkmale verlassen)
- 522. Fairness / ausgleichende Gerechtigkeit
(Gerechtigkeit für sich allein ist kein Wert. Was ist schon gerecht? Das Aushandeln von Gleichheitsansprüchen muss vorausgehen, so dass jeder gut mit kann.)
- 523. Fairer Tauschhandel – faire trade
- 524. Faire Rahmenbedingungen
(sich dafür einsetzen und sich solidarisieren)
- 525. Fallenlassen
- 526. Fallgruben erkennen und ansprechen
- 527. Familie / Familiensinn
- 528. Faszination
- 529. Feedback einholen bzw. einfordern
- 530. Feedback geben
- 531. Feedbackmanagement kennenlernen und umsetzen
- 532. Fehlerkultur – Schlüsselkompetenz 7 zur Sempathie**
- 533. Feinfühligkeit
- 534. Festlegung (Ziele, Zeiträume ...)
- 535. Festlegung für eine bestimmte Zeit
- 536. Feststellung von Kompetenzen
(bei sich und anderen, z. B. Schüler, Mitarbeiter_innen)
- 537. Fleiß
- 538. Flexibilität
- 539. Flexibilität von Regeln
(Vereinbarungen in Bildungseinrichtungen im Zweifel immer für das Kind)
- 540. Flowerfahung / Now-Moment
(Kontemplation – Sich-dem-Augenblick-hingeben-können)
- 541. Fluides Wissen und Können
- 542. Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das Wesentliche
- 543. Focusing-Methode – nach Eugene Gendlin
(Gefühle im Körper intensivieren, um sie dadurch besser wahrzunehmen – Gefühle willkommen heißen)
- 544. Forschung
- 545. Fortpflanzung
- 546. Fortschritt
- 547. Fortsetzung einer angefangen Sache
- 548. Fragmentierung
(kleine Schritte vorankommen)
- 549. Fragestellungen formulieren
(passende Fragen für sich und für andere formulieren)
- 550. Freie Meinungsäußerung / Freigeist
- 551. Freigebigkeit
- 552. Freiheit





- 553. Freilegen der inneren Handlungsgrundlage
(angelehnt an die fünf Schritte zur Organisationsentwicklung nach Prof. Otto Scharmer, U-Theorie: Seeing – Sensing – Precencing – Cristallizing – Prototyping / Gemeinsame Entfaltung)
- 554. Freiraum schaffen
- 555. Freiraum zwischen Angriff und der eigenen Reaktion
- 556. Freiwilligkeit (bewusst und frei im Handeln)
- 557. Freizügigkeit
- 558. Fremdheitserfahrung
- 559. Fremdwahrnehmung
- 560. Freude an der Fülle
- 561. Freundschaft
- 562. Friede
- 563. Friedensbildung (Schulentwicklung)
- 564. Friedensaktivierung (friedlich für eine gute Sache demonstrieren)
- 565. Friedfertigkeit
- 566. Fröhlichkeit
- 567. Fruchtbarkeit (es bringt uns weiter ...)
- 568. Frustrationsbewältigung
(Verarbeitung von schmerzlichen Erfahrungen und Frustrationen)
- 569. Frustrationstoleranz
- 570. Fülle
- 571. Funktionalität
- 572. Füreinander da sein und einstehen, auch wenn es schwierig wird
(Inklusion)
- 573. Fürsorgepflicht
- 574. Fürsorglichkeit gegenüber sich selbst (Selbstepathie = Sempathie)
- 575. Führungsstärke / Führungsstil
(möglichst aktivierend, kooperativ souverän und demokratisch)
- 576. Gabenkompetenz
- 577. Ganzheit (Genehmigung der Unvollkommenheit in der Vollkommenheit)
- 578. Ganzheitlichkeit
- 579. Gastlichkeit / Gastfreundschaft / Herzlicher Empfang
- 580. Geborgenheit
- 581. Gebraucht werden
- 582. „Geburtshelfer“ sein (Hilfe zur Selbsthilfe)
- 583. Gedankenfreiheit / Gedankenstretching / Komfortzonenstretching
- 584. Gedankenmanagement
- 585. Gedankentest durchführen
(Ist das wirklich wahr, was ich denke? Gedankliche Alternativen zulassen)
- 586. Geduld
(die Anerkennung des Loslassens oder des Seinlassens ist Geduld)
- 587. Gefühlsansteckung (30 % und mehr nach Robert Dilts)
- 588. Gefühlsbewusstsein



589. Gefühlssicherheit
590. Gefühlsverantwortung
591. Gefühlswahrnehmung
592. Gefühlsausdruck
593. Gefühlstransformation – Gefühlswandlung – Transzendenz
594. Gefühlszustände (Stimmungen) wahrnehmen und artikulieren
595. Gegenseitige Augenhöhe / Anerkennung versus Toleranz und Akzeptanz = Dulden von Menschen (Dulden ist kein Wert!)
596. Gegenseitige positive Beeinflussung (Wechselwirkung der positiven Resonanz)
597. Gegenseitigkeit
598. Gegenseitige Vereinbarungen treffen, selbst bei notwendigen Maßnahmen
599. Gegenwärtigkeit (im passenden Moment handeln)
600. Gegenwartsbewusstsein (Recht des Kindes auf den heutigen Tag und den jetzigen Moment)
601. Gegensätze bei sich anerkennen (den positiven Gegenwert zu einem Wert finden und dabei den eigenen blinden Fleck entlarven)
602. Gehalten-werden, Gewärmt- und Berührt-werden
603. Geheimnisse erforschen
604. Gehört werden
605. Geistesfreiheit
606. Geistige Nahrung
607. Geistigkeit
608. Gelassenheit
609. Gelegenheiten wahrnehmen bzw. nicht verpassen
610. Gelingen / Erfolg
611. Gelingenskultur im Umfeld etablieren z. B. das Glücksprinzip weitergeben
612. Gemeinnützigkeit
613. Gemeinsam nach neuen Lösungen suchen
614. Gemeinsame Nutzung von Material und Raum – Absprache und Selbstverständlichkeit
615. Gemeinsame Übernahme von Aufgaben / Planung und Organisation
616. Gemeinsame Verantwortung (Menschen ziehen sich gerne aus der Verantwortung)
617. Gemeinsamer Anfang / Gemeinsame Intensionsbildung / Gestaltung / Wahrnehmung / Entfaltung
618. Gemeinsame Zielsetzung / Prozessorientierung / Strukturierung / Mobilisierung einer guten Sache, weil wir kooperative und relationale Wesen sind
619. Gemeinsam Übereinkünfte treffen (Partizipation möglichst aller Beteiligten)
620. Gemeinsame Erwartungen abgleichen
621. Gemeinsamkeit
622. Gemeinschaft / Verbindung



623. Gemeinschaftssinn
624. Gemütlichkeit
625. Gemütsruhe
626. Generativität
627. Generalisierungsmethoden anwenden (Möge es allen Menschen gutgehen – auch mir!)
628. Gegenteildenken zulassen
629. Genderbewusstsein (soziales Geschlecht für mehr Fairness)
630. Genehmigung der Unsicherheiten
631. Genehmigung des eigenen Glücks
632. Genehmigung einer Sache erteilen
(z. B. die Verwendung eines Bildes)
633. Genügsamkeit (eigene Ansprüche evtl. reduzieren – Ich genüge! – Perfekt unperfekt sein – oft haben Menschen eine zu hohe Erwartung – Leistungsdruck – Druck-Reduzierung ist ein Wert damit es den Menschen wieder besser geht.
634. Genuss – Genusserlaubnis
(Ich erlaube mir freie Zeit- / Ich habe einen Termin mit mir selbst.)
635. Genusspotenzierung (auf höchstem Niveau genießen)
636. Gepflegtheit
637. Gesehen werden
638. Geschenke machen und annehmen können
639. Geschicklichkeit (Handgriffe sitzen oder der Stoff sitzt)
640. Geschmeidigkeit
641. Geschützter Rahmen finden
642. Geschwindigkeit, die angebracht ist
643. Geselligkeit
644. Gesinnung
645. Gesichtspunkte sammeln
646. Gesichtsbewahrung
(oft geht es um einen Verlust in der Öffentlichkeit)
647. Gesprächsbereitschaft zeigen
648. Gespür für die Situation und den Menschen
649. Gestaltung der Lernumgebung und von Kommunikationssettings
650. Gestaltung / Lebensgestaltung / gutes Lebensgefühl entwickeln
651. Gestaltungsfreude / Gestaltungskraft
652. Gestaltung von Empathiekonzepten oder Fairnessprojekten
(Ethikresolutionen)
653. Gesten zeigen
654. Gestik- und Mimikbewusstsein – durch Schulung möglich
655. Gesunder Eigennutz / Ehrgeiz
656. Gesunde Empfindsamkeit / Verletzlichkeit
657. Gesunder Mittelwert zwischen den streitbaren Werten finden – Werte aushandeln
658. Gesundheit
659. Gesunde und stimmige Maßstäbe setzen



660. Gesunde Vorsicht
661. Gesunde Feinfühligkeit
662. Gewährleistung von Anliegen
663. Gewähren, wenn etwas so ist oder so sein soll – auch im Sinne von Loslassen
664. Gewährwerden der eigenen Bewältigungs- und Überlebensstrategien
665. Gewohnheiten reflektieren und bewusst geistig und mitfühlend durchbrechen und loslassen
666. Gewinnoptimierung (Was ist der primäre oder sekundäre Gewinn einer Sache?)
667. Gewissenhaftigkeit
668. Gewissheit
669. Glaube (höherer Sinn, aber auch der Glaube an die Kraft der Gedanken)
670. Glaubenssatzbewusstsein (positiv wie negativ)
671. Glaubenssatzgewissheit (den neuen Glaubenssatz wirklich glauben)
672. Glaubenssatzreflexion – Veränderung als Chance sehen – Rekonstruktion von alten Motivations- und Verhaltensmustern
673. Glaubwürdigkeit / Nicht länger hinterfragen, Glauben schenken
674. Gleichbehandlung (nicht immer leicht)
675. Gleichstellung (bei gleicher Leistung – Männer und Frauen)
676. Gleichgesinntheit
677. Gleichgewicht
678. Gleichmut (eines der vier grenzenlosen Kontemplationen, neben Liebende Güte, Mitgefühl und Mitfreude)
679. Geistige Gesundheit (motivationale Resilienz)
680. Gleichwertigkeit
681. Gleichwürdigkeit
682. Gleichzeitigkeit von Dingen/ Situationen und Parallelbedürfnisse anerkennen
683. Globalisierungsdenken / Globegedanken (Ruth Cohn)
684. Glücksquotient 3:1 – Die Motivation der Glückssteigerung ist nach der Positiven Psychologie möglich.
685. Glück / Glückseligkeit
686. Glücksbewusstsein und Unglücksbewusstsein haben
687. Glückscommitment (Glück von der Zukunft her denken)
688. Glücksempathie
689. Glückserlaubnis
(viele haben den Glaubenssatz: Ich verdiene kein Glück!)
690. Glücksmotivation steigern durch Glücksreflexion – den Wunsch nach Glück anerkennen
691. Glücksrückschau verstärken
(Was war alles gut, auch wenn es nicht gut war?)
692. Glückserfahrungen im Beruf teilen
693. Glücksglaubenssätze generieren und mit anderen teilen
694. Glückswirksamkeit



695. Gnädig mit sich selbst umgehen (mit eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten)
696. Gnade gegenüber Fehler der anderen
697. Gratifizierung
698. Grenzerfahrung
(über die eigenen Grenzen gehen – jedoch nicht übertreiben)
699. Grenzen annehmen (im Alter funktionieren z. B. gewisse Dinge nicht mehr, die in der Jugend noch machbar/ möglich waren)
700. Großzügigkeit
701. Gruppensicherheit / Gruppenerfolg (Aggregation)
702. Gruppenintegration (wenn jemand aufgrund seiner Muster sich selbst ausschließt oder andere ihn ausschließen)
703. Gruppenbegegnungen schaffen (Encountergroups) Viktor Frankl – Empathiegruppen – Austausch, um Selbstheilungskräfte effektiver zu aktivieren
704. Gruppenbindungen durch Wertearbeit schaffen
705. Gruppentranszendierung (Harmonie-WIR zweiter Ordnung nach Ruth Cohn – auch das „anspruchsvolle WIR“ nach der TZI)
706. Gruß
707. Gültigkeitsüberprüfung
708. Güte
709. Gutmütigkeit
710. Gutwilligkeit
711. Handlung (Praxis) – Handlungsumsetzung – keine Handlungstheorie
712. Handlungskompetenz / Handlungsmacht (im positiven Sinne) Macht kommt von etwas ermöglichen
713. Handlungsfreiheit haben – Handlungsphasen rechtzeitig einleiten
714. Handlungsoptionen – besonders die passende Option in der jeweiligen Situation finden
715. Halt geben
716. Haltungsgeist (Empathie auch für ambivalente Motive anderer)
717. Haltungsvereinbarungen im Team organisieren
718. Harmonie (selektive und authentische – kein Harmoniezwang)
719. Heilung
720. Heimat / Herkunft / Heimatverbundenheit
721. Heimat finden
722. Heiterkeit
723. Hellhörigkeit
(wenn es wichtig ist, nicht den Teufel an die Wand malen)
724. Herausbildung von Maßnahmen, Apelle oder von gewünschten Kommunikationsmustern
725. Herausgabe (von Infos, eines Buches, einer Sache ...)
726. Herausforderungen annehmen und bewältigen, herausgefordert werden
727. Hermeneutische Empathie (Resonanz-Empathie)
Was löst im Kind oder im anderen diese Resonanz aus?



- 728. Heroismus (alte Weisheiten würdigen)
- 729. Herstellung von Beziehung mit anderen Kindern und Erwachsenen
- 730. Herzensweisheit (Charly Chaplin)
- 731. Herzensbewusstsein
(Mischung zwischen Achtsamkeit und Mitgefühl)
- 732. Herzensbildung
- 733. Herzenswärme
- 734. Herzlichkeit
- 735. Heterogenität / Vielfalt / Unterschiedlichkeit –
Heterogenität ist Normalität
- 736. Hilfsbereitschaft (Hilfe zur Selbsthilfe)
- 737. Hilfreiche innere Anlagen kultivieren
(Kultivierung von kollektiven Werten)
- 738. Hineinhorchen (Sinnwerte erkennen)
- 739. Hineinwachsen in eine Rolle oder Aufgabe
(Dem Prozess Zeit geben und darin einen Vorteil sehen)
- 740. Hinführung / Hinwendung
- 741. Hingabebereitschaft
- 742. Hinterfragen (z. B. von alten Wissensbeständen – Haben die heute
noch Gültigkeit? Ist meine Intuition von damals heute noch aktuell?
– Eigene Intuitionsmuster hinterfragen, weil auch Intuitionen sich
verändern)
- 743. Hinter-die-Mauer/Masken-schauen-können
- 744. Hintergrundwissen sich aneignen oder durch Nachfragen erfahren
- 745. Hinzugewinn an Kenntnisse und Fähigkeiten = Kompetenz
- 746. Hoffnung
- 747. Hoffnungsträger sein
- 748. Höflichkeit
- 749. Homogenität (Auswahl einer Gruppe – dabei die Heterogenität nicht
außer Acht lassen)
- 750. Hospitationen wahrnehmen und die Möglichkeit der Hospitation
geben
- 751. Hören wollen (Hearing)
- 752. Humanität – humanitäres Wissen und Verhalten –
andere nicht bewusst verletzen wollen
- 753. Humor
- 754. Ich-bin-Ich-Gefühl (So-sein und nicht dem Ich-Ideal nachlaufewn)
Ich-Bewusstsein – moralisches Selbst
- 755. Ich-bin-genug-Gefühl (Glaubenssatz: Ich genüge!)
- 756. Ich-Fürsorge
(Welche Instanz in mir braucht gerade die größte Aufmerksamkeit?)
- 757. Ich-Kohärenz (Zusammenhänge und Gegensätze verstehen)
- 758. Ich-gehe-mit-Dir-mit-Gefühl (bei Leitungen wichtig)
- 759. Idealismus



- 29
Heft
10
- 760. Idealismus in Bezug auf soziale Gerechtigkeit, jedoch im Sinne von „Social Justice“ – Reflexion von institutioneller, kultureller und individueller Diskriminierung.
 - 761. Ideelle Güter (Erbe) weitergeben
 - 762. Ideenaustausch („Die Weisheit der Vielen“ nutzen)
 - 763. Ideengeberin
 - 764. Ideenreichtum
 - 765. Identifikation mit einem Unternehmen oder einer sozialen Organisation
 - 766. Identifikation von inneren Kontrahenten (inneres Team und innere Patts durchschauen)
 - 767. Identifizierung mit einer Sache oder der eigenen Überlebensmuster, um sie modifizieren zu können
 - 768. Identitätsbildung / Identitätsentwicklung
 - 769. Identitätsverständnis
 - 770. Identitätssicherung (Grunderhaltung der Ressourcen)
 - 771. Imagination / Impressionen
 - 772. Im-Einklang-mit-sich-selbst-sein
 - 773. Im-Fluss-Sein
 - 774. Improvisation
 - 775. Impulskontrolle
 - 776. Impulssetzung (Impulsvortrag ...)
 - 777. In den Dienst einer Sache stellen – Lebenssinn geben
 - 778. Individualität
 - 779. Information (zeitnahe Informationsweitergabe)
 - 780. Initiation (das Tor zum Geheimnis öffnen)
 - 781. Initiative
 - 782. Inklusionsbereitschaft – Schlüsselkompetenz 6 zur Sempathie**
 - 783. Inklusion (Dazugehören – Einbezogensein – Einschluss)
 - 784. Inklusion der Gewaltanteile in uns (Gewaltfreiheit ist ein utopischer Wert)
 - 785. Inklusion der Schwächen und der Stärken (Genehmigung/Erlaubnis von dem, was wir uns (noch) nicht erlauben, nicht einmal gedanklich. – Dieser Prozess dient der Persönlichkeitsentwicklung Ohne den Inklusionsprozess können Menschen sich nicht verändern)
 - 786. Inklusion der Ängste (alle Gefühle gehören dazu)
 - 787. Inklusionsglaubenssätze entwickeln („Auch wenn ich gescheitert bin, probiere ich es wieder.“ – Das Gegenteil zulassen und erlauben)
 - 788. Inklusives Denken (diskriminierungsbewusstes Denken)
 - 789. Inklusive und mitfühlende Haltung (gelebtes Mitgefühl, ohne zu verzweifeln)
 - 790. *Inklusive Kommunikation* fördern und vermitteln
 - 791. Innere Balance (Achtsamkeitspraxis trainieren)
 - 792. Inneres Erleben (Wie nehme ich etwas wahr? – Wie interpretiere ich die Welt?)

- 793. Innere „Erlauber“ versus Innerer Antreiber kennen
- 794. Innere Freiheit (Emotionale Freiheit)
- 795. Innerer Frieden
- 796. Innere Harmonie
- 797. Innere Macht / Power (Die innere Macht stützt die äußere Macht)
- 798. Innere Mitreaktion (Kognitive, emotionale und fürsorgliche Empathie)
- 799. Innere Nähe bei zu viel Abstand (Nähe-Distanz-Regulierung)
- 800. Innere Größe
- 801. Innere Präsenz
- 802. Innere Reife
- 803. Innere Souveränität
- 804. Innere Stärke
- 805. Innere Stimme (Auftrag der inneren Stimme hören)
- 806. Innere Unverletzlichkeit (hoher Selbstwert)
- 807. Innere Verbundenheit
- 808. Innerer Abstand bei zu viel Nähe
- 809. Innerer Reichtum
- 810. Inneres Entflammen (für seine Idee brennen)
- 811. Inneres Gleichgewicht
- 812. Innerlichkeit
- 813. Innovation / Innovationskulturen in Unternehmen ermöglichen – Altes hinterfragen – Neues zulassen
- 814. Inspiration
- 815. Integration (Hereinnehmen – Annahme)
- 816. Integrität – Schlüsselkompetenz 9 zur Sempathie**
- 817. Intelligenz (Neun Intelligenzen nach Howard Gardner – intrapsychische, interpersonelle, mathematische ...)
- 818. Intensität / Intensivieren der gemeinschaftlichen kollektiven Werte
- 819. Interesse
- 820. Interessensverbindungen eingehen (berufsbezogen, privat)
- 821. Interpretationen und Interpretationsgefühle entlarven und in Herzgefühle übersetzen
- 822. Interpretationsbewusstes Sprechen (Ich-Botschaften senden)
- 823. Intervention bei Wertfrustrationen (möglichst zeitnah) (Begriff auch für gesunde Therapie – eine Intervention ist etwas anderes als die Übertherapisierung – die soziale Ökologie muss gewährleistet sein)
- 824. Intervision
(kollegiale Beratung, im Sinne von neue Erkenntnisse gewinnen)
- 825. Intersubjektivität (weil es keine Objektivität gibt)
- 826. Intimität
- 827. Intrinsische Motivation
(ich will lernen, das was ich lernen muss, damit ich es wieder will)
- 828. Intuition
- 829. Intuitionsreflexion (Schüssel 10) Intuitionen wahrnehmen und reflektieren: Haben die früheren Intuitionen immer noch Gültigkeit?

Manchmal musst du einfach stehen bleiben,
damit das Glück dich finden kann. Uwe Bokelmann





- 830. Intuitives Verstehen (blindes Verstehen – ohne Anstrengung)
- 831. Irrtumsbereitschaft
(auch neue Wege ausprobieren – zu seinem Irrtum stehen)
- 832. Kampfgeist / Kampfbereitschaft – Gegenwert: Friedlichkeit, Versöhnung, Liebe und Höflichkeit gelten lassen
- 833. Kausalitäten analysieren (Resilienzfaktor)
- 834. Kennenlernkultur (Überwindung von Fremdheit und Hass)
- 835. Kindliche Naivität und Unvoreingenommenheit
(oft haben Menschen eine Sehnsucht danach, weil sie dies im Prozess des Erwachsenwerdens etwas verloren haben.)
- 836. Klarheit
- 837. Klarwerdung über Vorurteile, Interpretationen, Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Ziele. Den Sinn des Seins erkennen und mit dem Bewusstsein spüren, dass es ein nie endender Prozess ist
- 838. Klärung (strukturierte Konfliktklärung – Klärung der Struktur- und Beziehungsebene)
- 839. Klärung bei Störungen (Wie gehen wir mit Ausnahmen um?)
- 840. Kernpunkte herausarbeiten – sich auf Kernpunkte fokussieren
- 841. Kohärenzsinn
- 842. Kollegialität
- 843. Kollektivdenken (gemeinsam sind wir stark – Gruppenmitglieder denken einzeln und handeln gemeinsam)
- 844. Kombination (von verschiedenen Aspekten, Stilkombinationen ...)
- 845. Kommunikation (stimmig-authentische Kommunikation – nach Ruth Cohn selektive Kommunikation)
- 846. Kommunikationssicherheit (Eloquenz)
- 847. Kommunikation ohne Konsensfindung oder Konsenszwang
(„Bausteine des ethischen Universalismus“ diesbezüglich schlug Akenda die „Solidarität ohne Paternalismus“ und die „Kommunikation ohne Konsenszwang“ vor)
- 848. Kompatibilität
- 849. Kompensation
(Tugend und Schwestertugend im positiven Spannungsverhältnis – den Mittelwert herausfinden)
- 850. Kompetenzfindung
- 851. Kompetenzerweiterung
- 852. Kompetenzspektrum erkennen und einbringen
- 853. Kompromissbereitschaft (kleinster gemeinsamer Nenner)
- 854. Konnektivität
(Beziehungsbereitschaft und positive Beziehungsnetzwerke)
- 855. Konfliktanerkennung / Sehen von Konflikten
- 856. Konfliktlösungsinteresse / Konfliktmanagement / Konfliktkultur
(Lösungsinteresse haben)
- 857. Konfliktregulierung / Ansprechen / Konfliktbereitschaft
- 858. Konfrontation mit einer Sache, die notwendig ist





859. Kongruenz
(Deckungsgleichheit/Übereinstimmung ... lt. N. Luhmann gibt es die **doppelte Kongruenz** in einer Botschaft. Im negativen Sinne: Wir gehen davon aus, dass der Sender uns nicht alles sagt.)
860. Konsensfindung (größter gemeinsamer Nenner)
861. Konsolidierung der beruflichen Karriere oder einer Beziehung
862. Konstanz
863. Konstellationen erfassen
864. Konstruktivität / konstruktiv Kritik äußern
(Feedback als Vorteil sehen – dazu müssen Menschen oft neue Glaubenssätze entwickeln, weil Feedback durch erfahrene Kritik aus der Vergangenheit stark negativ besetzt ist)
865. Kontakt
866. Kontaktaufnahme
867. Kontaktbereitschaft
868. Kontaktbereitschaft mit dem mitfühlenden Selbst aufnehmen
(Übung von Dr. Christopher Germer im Buch: *Der achtsame Weg zur Selbstliebe* – „Möge ich in diesem Moment mitfühlend mit mir umgehen ...“)
869. Kontextualisieren
(keine Pauschalierungen, sondern den Kontext und die kulturellen Zusammenhänge mit bedenken und berücksichtigen)
870. Kontextwechsel (Wie wäre ich ohne Stress?)
871. Kontinuität
872. Konventionen einhalten
873. Konvergenz
(Übereinstimmung von Werten, Meinungen und Ziele schaffen)
874. Konzentration
875. Konzeptvorstellung
876. Kooperation
877. Kooperative Führung
878. Koordination
879. Konkordanz
880. Körperkontakt
881. Körperbewusstsein
(Körperwahrnehmung, Körperhaltung, Stimme schonen ...)
882. Körperintelligenz / Körperhaltungen
(Lächle ich oder schaue ich grimmig?)
883. Körperwirkungsbewusstsein (Laufe ich gebückt oder gerade? – Ist mein Kopf schief oder gerade? ...)
884. Korrektheit (ohne Übertreibung)
885. Können
886. Korrigierbarkeit einer Sache / des Gehirns
(Plastizität – wir sind veränderbar – das ist die einzige Konstante)
887. Korrekturoffenheit
888. Kostbarkeiten des Lebens genießen (die Intuition haben, es zu tun)



889. Kraft
890. Kraftfindung
(in der Natur, bei einem empathischen Menschen, Tier ...)
891. Kränkungsvermeidung, weil Kränkungen körperlich weh tun
(neue Erkenntnisse der Hirnforschung)
892. Kreatives Chaos
893. Kreatives Schreiben (dichten, Geschichten erfinden mit einer
wertvollen Aussage, Metaphrasieren, Symboldenken ...)
894. Kreativität / kreative Techniken kennen
895. Kritisches Bewusstsein
896. Kriterien für eine gute Kooperation und Kommunikation finden
897. Kühnheit
898. Kultur / Literatur
899. Kulturelle Offenheit – kulturelles Bewusstsein
(beides kann zum Unwert führen in Richtung: eigenkulturelle
Überheblichkeit und Abwertung der eigenen Kultur)
900. Kultivierung von Stärken und Talenten
901. Kultivierung von Selbstempathie und Empathie (Sempathie)
902. Kultivierung einer Fehlerkultur ...
903. Kunst / Kunstverständnis
904. Lachen – anderen und sich selbst ein Lächeln schenken
905. Lange Weile
906. Lauterkeit
907. Lässigkeit
908. Lebendigkeit / Lebhaftigkeit
909. Lebensbejahung (Leben annehmen, so wie es ist)
910. Lebensentwurf
911. Lebenserhaltung / Leben
912. Lebenshaltungskosten gewährleisten
913. Lebenslanges Lernen/ Lernbereitschaft / Lerndisposition
914. Lebenslust
915. Lebensmotive nach Steven Reiss
916. Lebensräume mit protektiven Bedingungen besonders für Kinder
schaffen (Jugendhaus, Spielplätze, Vereine, Ausbildungsbetriebe ...);
Kollektive zu forcierende politische Werte
917. Lebensskripte identifizieren
918. Lebhaftigkeit
919. Leerwerden
(um Neues wieder aufzunehmen – nicht im Vorfeld verurteilen ...)
920. Legitimität einer Sache oder von Aufgaben
921. Legitimität von unfairm Verhalten untersagen (Mobbingprävention)
922. Lehren, um Zusammenhänge zu vermitteln
923. Leichtigkeit
924. Leidenschaft (Sammel-Leidenschaft: Wofür brenne ich?)
925. Leidlinderung
(Definition von Mitgefühl: „Sensibilität für unser eigenes Leiden und





- das Leiden anderer, verbunden mit einer tiefen Motivation und Entschlossenheit, es zu lindern und zu verhindern.“ Dalai Lama)
926. Leistung
 927. Leistung anderer anerkennen
(im Weg steht das „kompetitive Denken“ – Konkurrenzdenken – Haltung: Es ist genug für alle da!)
 928. Leistungsantrieb
 929. Leistungsbereitschaft
 930. Leiten, ohne zu leiden (selbstepathische Führungsqualität)
 931. Lenkung
 932. Lerndispositionen erkennen
(Interesse, Engagement, Dranbleiben, Exploration, Partizipation, Sich-entscheiden, Sich-einschätzen bzw. sich-im-Maße-vergleichen, um sich besser einzuschätzen)
 933. Lernbereitschaft
 934. Lerncoach, Lernbegleiter sein – kein Besserwisser
 935. Lerneffekte (Aha-Effekte ermöglichen)
 936. Lernen von und mit Hilfe der Vielfalt
 937. Lernfreude
 938. Lerngemeinschaft
(Gründung und Interesse am Austausch von Wissen)
 939. Lernstrategien haben (Methodenkompetenz)
 940. Lernziel
 941. Liebe zum Detail
 942. Liebe zum Miteinander
 943. Liebe / Liebesbeziehung
 944. Lieben lernen (die alte Liebesfrische aktivieren)
 945. Liebende Güte (Wunsch, alle Wesen mögen glücklich sein)
 946. Liebenswürdigkeit
 947. Liebevolle und körperliche Kommunikation
(besonders bei Babys/Kindern/kranken und bedürftigen Menschen)
 948. Liebevolle Konsequenzen aussprechen und zeigen
 949. Lifelogging unterbinden
(wenn der Mensch als Datenlieferant nur noch gesehen wird – Gefühle fallen unter den Tisch)
 950. Lob und Anerkennung für das Geleistete
(Lob, um zur Entwicklung des anderen beizutragen. Jedoch nicht, um ihn dazu zu bringen, noch mehr die Dinge zu tun nur des Lobes willen)
 951. Logik – logische Konsequenzen ziehen, systemlogisch denken
 952. Lokalisierungsdenken
(heimische Produkte kaufen, um die Umwelt zu schonen)
 953. Lohn durch die Tätigkeit selbst
 954. Loslassen in Bereichen, in denen es sich nicht mehr lohnt, weil andere Menschen nicht bereit sind, sich einigen zu wollen



955. Loslassen von überzogenen eigenen Erwartungen und negativen Kommunikations- und Verhaltensmustern – Loslassen alter Sprachanteile bzw. sie bewusst vermeiden (Espere-Konzept – 10 Schritte zur Wertschätzenden Kommunikation nach Monika Wilke)
956. Loyalität, jedoch nicht um jeden Preis (z. B. wenn eigene hohe Werte auf dem Spiel stehen und wir diese verraten würden)
957. Lust / Flirt
958. Machbarkeit / Prüfung von Machbarkeit
959. Machtbewusstsein / Macht mit Menschen anstatt über Menschen (Man kann nicht nicht Macht haben. Macht = eine Möglichkeit haben, etwas zu tun – Anarchie: Keine Macht für Niemand!)
960. Machtreflexion
961. Management (Markenmanagement ...)
962. Mangelbewusstsein, um es zu beheben
963. Manifestationskraft – Manifestierung
964. Mannigfaltigkeit
965. Männlichkeit
966. Mäßigung (nicht zu viel von allem)
967. Maximierung des Gelingens (Optimum, was möglich ist. – Das rechte Maß finden.)
968. Mediation (bei Schwierigkeiten)
969. Meditieren (Gedanken loslassen)
970. Meinungsvielfalt wertschätzen
971. **Menschenliebe / Philantrophie – Schlüsselkompetenz 8 zur Sempathie**
972. Menschlichkeit / Mitmenschlichkeit / Nächstenliebe = Caritas
973. Menschenführung, ohne zu manipulieren
974. Menschenkenntnis (Face-Communication – Facereading und Bodyreading)
975. Metabildwahrnehmung (Was glaube ich, dass andere über mich denken?)
976. Metabolisierungsmodi (nach Piaget – der Mensch hat auf jeder Bewusstseinsstufe spezielle Formen, die Umwelt wahrzunehmen und sie kognitiv zu verarbeiten)
977. Metareflexion (Nachdenken über sich selbst, als seien wir Menschen selbst ein guter Freund von uns). Dabei kann sich ein Kompetenzfeststellungsverfahren einstellen und ausrichten
978. **Methodenbewusstsein (Methodenkoffer haben) – Schlüsselkompetenz 4 zur Sempathie**
979. Methoden kennen und anwenden (das Vier-Schritte-Modell nach M. B. Rosenberg und angelehnt daran das Acht-Schritte-Modell der *Inklusiven Kommunikation* nach Theresia Friesinger)
980. Milde (walten lassen)
981. Mimikresonanzbewusstsein



982. Minderheitenschutz
983. Missionsfindung
984. Mitbestimmung
(besonders bei Angelegenheit, die uns Menschen direkt betreffen)
985. Mitbeteiligung
986. Mitdenken (niemanden außeracht lassen)
987. Miteinander
988. Miteinander trotz unterschiedlicher Meinungen
989. Mitentscheidung
990. Mitfreude (Begriff aus dem *achtfachen Pfad* – Lehre Buddhas – Zuordnung der drei Bereiche: Verhalten, Meditation und Weisheit: Rechte Achtsamkeit, Rechte Sammlung, Rechte Erkenntnis, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechte Lebensführung, Rechtes Bemühen) **und** Begriff aus den *vier grenzenlosen Kontemplationen* der buddhistischen Tradition – neben Mitgefühl, Liebende Güte und Gleichmut
991. Mitgefühl
(globales Mitgefühl – aus dem Fürsorgesystem – motivational-fürsorgliche Empathie, die auch die Selbstempathie miteinschließt)
992. Mitgefühl mit dem ängstlichen, kritischen und wütendem Selbst (Mögest du Kontakt mit den Gefühlen sein, die unter deiner Wut vorhanden sind ... möge dein inneres wütendes Selbst Stabilität und Frieden finden ...) beschrieben von Russel Kolts, Psychologen aus Achtsames Mitgefühl, Paul Gilbert, S. 351 – 361.
993. Mitfühlend leben – Sich-in-Andere-hineinfühlen-können
994. Mitgefühlstraining im Sinne von Mindfulness Based Compassionate Living (MBCL) oder Sempathietraining im Kontext einer *Inklusiven Kommunikation*
995. Mitgehen / Mitnehmen (jemanden innerlich mitnehmen wollen ... mit dem anderen ein Stückweit innerlich mitgehen, auch wenn wir nicht ganz einer Meinung sind)
996. Mitmachen
997. Mitreden
998. Mitteilen
999. Mittelwerte finden
(dritte Qualität nach dem Werteentwicklungsquadrat)
1000. Mittelmaß
1001. Mobilität
1002. Mobilisierung von Kräften (Haltung: Wir schaffen das!)
1003. Modeling (von den Ressourcen der anderen profitieren – positives Modeling)
1004. Modifizierung von Gedanken, Verhalten, Dingen ...
1005. Möglichkeitsdenken (Was ist alles möglich, wenn ich wollte?)
1006. Möglichkeiten nutzen / Chancen ergreifen – über die Möglichkeiten hinaus denken (Was wäre sonst noch alles möglich?)
1007. Monitoring (fares Kontrollsystem, um die Produktivität zu steigern)



1008. Moral (positive Moral – nicht der erhobene Zeigefinger)
1009. Moralentwicklungsstufen kennen (Kohlberg)⁷
1010. Moralität und Moral⁸
1011. Motivationsansteckung
1012. Motivationsberatung
1013. Motivationsbereitschaft
1014. Motivklärung (z. B. Gewahrsein des Körpers) – alles, was uns gerade wichtig ist
1015. Mündigkeitsunterstellung (bei Bürgern und auch bei Kindern, wenn sie für das gezeigte Verhalten schon Verantwortung übernehmen können)
1016. Muße / Klang / Massagen
1017. Musterunterbrechung (etwas anderes bewusst tun, z. B. andere Körperhaltung einnehmen)
1018. Mut, etwas zu tun
1019. Mut zur Veränderung – Veränderungsangst inkludieren und sich selbst ausprobieren und neu erfinden
1020. Mut, Unsicherheiten, Ängste (Gefühle) zeigen und es dennoch zu tun (positive Trothaltung einnehmen)
1021. Mut spenden
1022. Nachbarschaftshilfe
1023. Nachfragen (Verständnisfragen)
1024. Nachfragen nach Wünschen und Verbesserungsvorschläge
1025. Nach Genehmigung fragen
1026. Nachgiebigkeitstoleranz
1027. Nachhaltigkeit
1028. Nachhaltige Beziehungen generieren
1029. Nachprüfbarkeit
1030. Nachsicht
1031. Nachspüren / Nachempfinden
(Liege ich richtig mit meiner Einschätzung?)
1032. Nähe
1033. Nähe zulassen können, ohne die Autonomie zu verlieren
(Menschen mit Autonomie-Überlebensstruktur haben damit große Schwierigkeiten)
1034. Nähe-Distanz-Ausgleich
1035. Nahrung, Wasser, Luft
1036. Natur / Naturerlebnisse
1037. Natürlichkeit
1038. Neuanfang
1039. Neugierde (Erlebnissicherheit)
1040. Nettigkeit (Austausch von Nettigkeit – Wunsch nach Nettigkeit)

⁷ Praktische Philosophie 1: Deskriptive Ethik – Smith, Kohlberg, Luhmann:
www.youtube.com/watch?v=CsX8gGbl1nY – von Prof. Dr. Hübner,
Einführung in die praktische Philosophie

⁸ Moral = Sitte und Charakter – www.youtube.com/watch?v=1jV3IWCulmw – Ethik 5



1041. Netzwerkarbeit (auch soziales Netzwerk)
1042. Neutralität – im Sinne von unabhängig und glaubwürdig als Basis für objektive Entscheidungen
1043. Nichtstun – Einfach nur DA sein
1044. Nichtwissen annehmen und kultivieren, weil das Nichtwissen, das BESTE Wissen ist – macht neugierig
1045. Nichtzurückerwarten, wenn wir jemand etwas Gutes getan haben ... es kommt oft an einer anderen Stelle zurück
1046. Nivellierung (soziale Unterschiede erkennen und durch Gesetze oder Haltungen verbessern)
1047. Normbewusstsein (ethische Disposition von Habermas 2004)
1048. Norm- und Wertvorstellungen⁹ (Qualitäten)
1049. Normalität
1050. Nostalgie
1051. Notwendigkeiten erkennen und darauf diskriminierungskritisch oder empathisch reagieren – Gegen-das-Wegschauen-sein
1052. Nüchternheit
1053. Nutzung von Synergieeffekten / Weisheit der Vielen / Wissen teilen
1054. Offenbarungsbereitschaft
1055. Offenbarungen annehmen können
1056. **Offene** Fragen stellen, anstatt **geschlossene** Fragen.
Geschlossene Fragen nur bei ganz kleinen Kindern, weil sie mit zu viel Offenheit noch nicht umgehen können
1057. Offenheit für neue Erfahrungen
1058. Offenheit für Perspektivenwechsel
(offener Zugang zu Informationen)
1059. Offenheit sich zu zeigen, wie man ist
1060. Offenherzigkeit
1061. Offensichtliches anerkennen (Oh, ich werde gerade rot!) Dazu stehen und nicht so tun, als ob es nicht so wäre. – Inklusion von Scham und Unsicherheiten
1062. Öffentlichkeitsarbeit
1063. Optimale Authentizität / Selektive Authentizität (Ruth Cohn) versus Maximale Authentizität (kann zerstörerisch sein und sehr verletzend)
1064. Optimismus
1065. Optionen finden und nutzen
1066. Organisation / Ordnung / Sortierung
1067. Orientierungssinn, -vermögen und -reaktion
1068. Orientierungswissen haben (Wir müssen nicht alles wissen, nur wissen, wo wir die Information, wenn wir sie brauchen, finden können)

⁹ Was sind Werte und Normen – Ethik 6
[www.youtube.com/
watch?v=8QGfRvC5SRg&index=2&list=PLqWEbnVuYNL_Oj_xoFS7Pt7MUOd4DLfMq](https://www.youtube.com/watch?v=8QGfRvC5SRg&index=2&list=PLqWEbnVuYNL_Oj_xoFS7Pt7MUOd4DLfMq)

1069. Originalität – seine beste Version seiner Selbst finden (nicht als Kopie sterben)
1070. Ortsverbundenheit (Wurzeln haben)
1071. Pacing (Aufeinander einstellen – bewusst und unbewusst – siehe auch „Rapport“ herstellen – Begriff aus dem NLP)
1072. Pädagogische Liebe
1073. Partizipation (Teilhabe/Mitbestimmung/Mitgestaltung)
1074. Partizipative Werte verfolgen (Absolute und unantastbare Werte auch Heilige Werte genannt, sind unverletzlich und verbinden Menschen – z. B. Menschenwürde)
1075. Partnerfürsorge
1076. Partnerschaft
1077. Pausenintuition (Gefühl für die eigene Pause entwickeln)
1078. Performance
1079. Persönlichkeit
1080. Perspektivenwechsel/Paradigmenwechsel
1081. Passion
1082. Passung (Tonlage, Timbre, Modulation der Stimme, Gestik, Mimik, Worte, Verhalten, passender Einstieg beim Ansprechen eines Konfliktes ... bis maßgeschneiderte Fortbildungen durchführen)
1083. Pass-Fragen stellen (Fit-questions)
1084. Patenschaften eingehen (für jemanden Sorge tragen – unterstützen, entwicklungsbedingt fordern und fördern)
1085. Pause (kreative Pause)
1086. Pflege
1087. Pflichtbewusstsein
1088. Phantasie
1089. Philosophieren
1090. Planungssicherheit
1091. Planung einer Sache, Struktur, Prozess ...
1092. Positionierung / Wertdarstellung / Werturteil abgeben / Grundpositionen klären
1093. Positive Absicht (Vorteil) von Frustrationserfahrungen
1094. Positives im veränderten Lebenswandel sehen
1095. Positive Selbstbewertung
1096. Positives Denken kultivieren – wenn jemand überwiegend negativ denkt – die Negativspirale erkennen und entgegensteuern
1097. Positives Selbstkonzept
1098. Positiv im Krisenmanagement umgehen – Lebenslaufkrisen erkennen und intervenieren können z.B. mit der Annahmespirale nach Prof. Dr. phil. habil. Erika Schuchardt, Uni Hannover
1099. Potentialentfaltung / Potentialfindung / Potentialnutzung
1100. Pluralität / Heterogenität – plurales-integrales Denken zulassen – dafür benötigt es ein ethischer Kompass, der zu einer **integralen Persönlichkeit** führt – angelehnt an Ruth Cohn





1101. Pragmatismus
1102. Prägnanz
1103. Praktische Intelligenz und Philosophie gehört zur Tugend „Weisheit und Wissen“ nach der Positiven Psychologie (will eine bessere Handlung ermöglichen, begleiten und unterstützen)
1104. Praktikabilität DURCH Dezentralisierung
1105. Praktizieren des Mitgefühls für andere (den Mitgefühlsradius durch Übungsketten erweitern)
1106. Präsenz
1107. Präsentationskompetenz / Methodenkompetenz
1108. Präventionsdenken
1109. Präzisierung einer Sache, eines Gedankens / Gefühls (Hilfestellung bei der Präzisierung geben)
1110. Presencing – Führung von der Zukunft her – Prof. Otto Scharmer
1111. Preisgabe von Beziehungsinhalten (wenn es dem anderen wichtig ist) bzw. einer Sache, die zurückgehalten wurde
1112. Priorisierung
1113. Privatsphäre
1114. Privilegierung (bei Erfahrung von De-Privilegierung – Diskriminierung)
1115. Problembewusstsein, um das Problem lösen zu können
1116. Problemidentifizierung, um es zu reframe – nicht Problemsicherung
1117. Produktives Plädieren
1118. Produktivität
1119. Professionalität
1120. Profil haben und Profilierung im eigenen Expertentum
1121. Profitieren (durch Geben und bewusstes Nehmen – keine Gier)
1122. Prozessanregung
1123. Prozessempathie
1124. Prozessfindung
1125. Prozesskompetenz
1126. Prüfung und Kontrolle (kein Kontrollwahn)
1127. Psychoedukation / Bedürfnisregulierung / Affektregulierung
1128. Qualifizierung
1129. Qualitätsbewusstsein
1130. Qualitätssicherung
1131. Qualitätsstandard (Pädagogische Qualität in den Bildungseinrichtungen)
1132. Rapport herstellen (sich aufeinander einstimmen und einschwingen – jeder ist anders)
1133. Rarität/Kostbarkeit
1134. Rationalität (praktische Handlung)
1135. Raum geben (z. B. noch etwas hinzufügen zu können)
1136. Raum schaffen (geistigen Freiraum)
1137. Raumgestaltung
1138. Realisierung eines Projektes



- 1139. Realitätssinn
- 1140. Realitätsbewusstsein – Bereitschaft der Realität ins Auge zu schauen (bodhisattva) – also Schlüsselqualität des mitfühlenden Geistes
- 1141. Rechtsschutz
- 1142. Rechtzeitigkeit einer Sache oder eines Gefühls erkennen
Die richtigen Hebel am richtigen Ort zur richtigen Zeit finden
- 1143. Rechtschaffenheit – nicht Gerechtigkeit
- 1144. Reduktion von Komplexität (N. Luhmann)
- 1145. Redlichkeit (Vertrauenswürdigkeit und Lauterkeit)
- 1146. Referenzen (um seine Arbeit sichtbar zu machen)
- 1147. Reflexion (Herz und Verstand in Bezug auf den verinnerlichten und veräußerlichten Adultismus – Machtungleichgewicht gegenüber Kindern und schwächeren Personen sowie gegenüber den eigenen Vorurteilen)
- 1148. Reframing / Umdeutung / Modifizierung / Umlenkung von Gedanken / Perspektiven ändern / Reorganisation / Umlenkung
- 1149. Regsamkeit
- 1150. Regeneration
- 1151. Reinheit
- 1152. Reichweite
- 1153. Reisen
- 1154. Relevanz
- 1155. Religion
- 1156. Reorganisation
- 1157. Re-Regulierung
- 1158. Resilienz (Widerstandskraft – die Kraft der inneren Stärke auch bei Schwierigkeiten und Hindernissen) – Schlüsselkompetenz 3 zur Sempathie**
- 1159. Resilienzspielraum
- 1160. Resonanzbereitschaft
- 1161. Resonanzbewusstheit
(Empathie hat immer eine Resonanz – auf allen drei Empathie-Ebenen)
- 1162. Respekt vor dem Werden und vor der Natur
- 1163. Respekt vor Menschen
- 1164. Responsivität (dienende Rolle beim Kind – Wie beantworte ich die Reaktion des Kindes?)
- 1165. Ressourcenaktivierung – individuelle Ressourcen, Beziehungsressourcen und externale Ressourcen
- 1166. Ressourcenfindung und -optimierung
- 1167. Ressourcenveränderung / Schlüssel gegen sozialen Stress
(Wer möchte eine andere Aufgabe übernehmen, weil ihm die alte überdrüssig geworden ist? – erfordert die Klärung im Team)
- 1168. Ressourcenverluste (sind ebenso wichtig)
(Was darf auch mal sterben, wenn etwas Neues dazukommt? – Klärung im Team oder in der Familie notwendig)



1169. Ressourcen finden, um speziell Stress zu mindern
(Bewusstsein: Was sind meine Stressfaktoren und was kann ich tun, um sie zu lösen?)
1170. Ressourcenumwandlung (bei positiven kleinen Erlebnissen für 10 Sekunden repetitiv bleiben)
1171. Reste auch sein lassen können
(nicht alles bis ins letzte Detail klären müssen)
1172. Revision
1173. Rhetorik (rhetorisch zur Verfügung stehende Mittel kennen und im sozialen Miteinander empathisch einsetzen– Blickkontakt, Gestik, Mimik, Körpersprache, rhetorische sprachliche Mittel wie Metaphern, Antonomastien, Allegorien (bildliche Sprache) usw. Sich deren Wirkung bewusst sein, denn nur 7 % der Botschaft ist Inhalt)
1174. Rhythmus
1175. Richtung (Richtungsfindung im Leben – der Prozess ist wichtiger als das Ziel)
1176. Richtungsabstimmung (besonders in Gruppen)
1177. Richtigkeit einer Sache darstellen bzw. klarlegen
1178. Risikobereitschaft / Risikokompetenz entwickeln und zulassen
1179. Risikoabwägender Bedenkenträger versus risikofreudiger Abenteurer
(positive Gegenwerte)
1180. Ritual / Tradition
(die weniger verpflichtend ist, sondern die Gemeinschaft fördert)
1181. Romantik / Sinnlichkeit
1182. Rollenklärung (Rolle der Leitung, Dozent_in, Mutterrolle ...)
1183. Rollenbildungen durchschauen (Wer hat welche Rolle und warum? – Die Wahrheit der Situation durchschauen.)
1184. Rückkehr zu einer Sache, zu sich selbst oder in die Heimat
(Rückkehr zu sich selbst)
1185. Rückmeldung (Termineinhaltung)
1186. Rückfragen stellen
1187. Rückschau im Sinne von Würdigung der Vergangenheit – mit Freude
1188. Rücksicht
1189. Rückwendung möglicher Einwände
(Transzendentalpragmatik – Karl-Otto Apel)
1190. Ruhe / Alleinsein
1191. Ruheoasen schaffen und genießen können
1192. Sachklärung
1193. Sauberkeit
1194. Schaffensfreude
1195. Schaffung von Win-Win-Situationen
1196. Salutogenes Handeln (Gesundheitsbringendes Denken und Fühlen)
1197. Schenken (Aufmerksamkeit, Nicht-materielles, Materielles ...)
1198. Schilderung eines Ablaufs
1199. Schicksalsbewusstsein



1200. Schlafen / Ausschlafen (ausgewogener Schlaf-Wach-Rhythmus)
1201. Schlichtung (Vertrauensmenschen, Wertschätzungsbuddys, einfühlsamer Begleiter und Unterstützer, Betriebsrat installieren ...)
1202. Schlüsselerkenntnis
1203. Schlüsselkompetenzen (Aneignung)
1204. Schlussfolgerungen ziehen (daraus lernen, privat und systemisch: Was sind die besten Lernbedingungen für Kinder? Dies dann auch politisch ermöglichen. Hier zählen die kollektiven Lernwerte)
1205. Schmerzgrenze wahrnehmen, um die Kommunikationsbrücke zu schaffen
1206. Schnelligkeit
1207. Schmerztoleranz – achtsames mitfühlendes Engagement
1208. Schönheit (Anblick eines Abendhimmels, Poesie, Menschen ...)
1209. Schöpferische Verwandlung
1210. Schöpferisches Denken (kein Downloaden – das kenne ich schon)
1211. Schöpferische Kommunikation (Petzold)
1212. Schutz
1213. Schwanenblick entwickeln (vom „hässlichen Entlein“ zum Schwan)
1214. Schwarmintelligenz (kollektive Intelligenz) aktivieren
1215. Schwächenbewusstsein haben
(Offenheit auch im Team – Inklusion der Schwächen)
1216. Schwerpunkte setzen (Leichtpunkte – Botschaft der Sprache)
1217. Schulung der inneren Stärke, um Krisen zu bewältigen
(Resilienzforschung – Birgit Wolter)
1218. Schulung von Empathie, um Konflikte zu bewältigen
1219. Schulung von Selbstempathie
(um innerpsychische Konflikte zu bewältigen)
1220. Schwung erhalten und haben
1221. Sehnsucht nach Sinnerfüllung
1222. Sehen, was steht gerade an. Was steht im Vordergrund?
Oder was muss vom Hintergrund in den Vordergrund kommen?
1223. SEIN – Gegenteil von TUN. Im Tun einfach SEIN
1224. Seinen-Platz-im-Leben-finden
1225. Seiner BESTIMMUNG folgen
1226. Seinlassen
1227. Selbstaktualisierung (Carl Rogers)
1228. Selbstanerkennung
1229. Selbstannahme / Selfcare
1230. Selbsteteiligung (Ich fühle mit mir)
1231. Selbstausdruck
1232. Selbstauseinandersetzung
1233. Selbstbehauptung
(wenn jemand eine Opferhaltung verinnerlicht hat – verschüchterte Selbstverleugnung) – assertives Training notwendig – Nein sagen lernen – siehe auch Heft 1 – die sieben Säulen der Selbstachtung
1234. Selbstbeherrschung (nicht den Kopf verlieren)



In das Gespräch
hineinatmen.



Die Mittelschicht hat eine
Lebenserwartung von
25.000 – 30.000 Tagen.
Wollen wir die meiste Zeit
unsere Freunde oder unsere
Feinde sein? Wie gehst du
mit dir selbst um?

1235. Selbstbekräftigung (aus eigener Kraft etwas schaffen)
1236. Selbstbelohnung
1237. Selbstbeobachtung
1238. Selbstberatung (innerer Berater – wie ein/e gute/r Freund_in)
1239. Selbstberuhigungskompetenz und -methoden kennen z. B. bei einer Problemtrance (mitfühlende Farbe generieren)
1240. Selbstbestätigung
1241. Selbstbestimmung
1242. Selbstbewusstsein
1243. Selbstbezogenheit (gesunder Egoismus)
1244. Selbstbild
(positives Selbstkonzept nach C. Rogers – Sich-selbst-gut-genug-sein)
1245. Selbstbildung
1246. Selbstbildkorrektur
1247. Selbstbildwahrnehmung / Selbstbetrachtung
1248. Selbsteinschätzung
- 1249. Selbstepathie / Selbstmitgefühl (Karuna) – Schlüsselkompetenz 1 zur Sempathie**
1250. Selbstepathiepause (kurze Pause zum Nachdenken, bevor im Streitgespräch gekontert wird)
1251. Selbstentfaltung
1252. Selbstentdeckung im Rahmen von beruflicher Orientierung
1253. Selbsterforschung (Encounter Groups nach Viktor Frankl – Begegnungsgruppen, welche die gegenseitige Wertschätzung und die Aktualisierungstendenz zum Ziel haben)
1254. Selbsterfüllung
1255. Selbsterfahrung
1256. Selbsterhaltung (Carl Rogers)
1257. Selbsterneuerung
1258. Selbstexploration
1259. Selbstfindung
1260. Selbstfreundschaft
1261. Selbstfürsorge
1262. Selbstführung
1263. Selbstgestaltung
1264. Selbstheilung
(z. B. Aktivierung durch Gedankenkraft – Heilkraft mit Gefühl)
1265. Selbstidentität
(aktuelles Selbst – distales Selbst bedeutet entferntes Selbst)
Die erreichte Entwicklungsebene ist immer das aktuelle Selbst.
Das distale Selbst wird meistens durch Krisen erreicht
1266. Selbstkenntnis über eigene bewusste und noch zu bearbeitende unbewusste und vorbewusste Glaubenssätze
1267. Selbstklärung / Selbstklarheit
1268. Selbstkontrolle
1269. Selbstkonzept (möglichst realistisch)

- 1270. Selbstliebe
- 1271. Selbstmotivation zu persönlichen Spitzenleistungen im Rahmen der Potenziale
- 1272. Selbstoffenbarungsstreben / Selbstkundgabe / kongruente Selbstoffenbarung
(die fünf Seiten einer Nachricht – 2 x Beziehungsohr – Beziehung: ICH und Beziehung WIR –, Appellohr, Sachohr und Selbstoffenbarungsohr)
- 1273. Selbstpositionierung
- 1274. Selbstreferenzialität
(Systeme beschäftigen sich primär mit sich selbst – zwei Menschen, die miteinander kommunizieren, sind ein System – N. Luhmann)
- 1275. Selbstreflexion
(sich Fragen stellen, die über das hinausgehen, was wir vermuten)
- 1276. Selbstregulierung (bedürfnisgerechte Kommunikation)
- 1277. Selbstrespekt
- 1278. Selbstschutzsystem aktivieren, ohne in Bedrohung zu verfallen
- 1279. Selbstsicherheit
- 1280. Selbstständigkeit
- 1281. Selbststeuerung / Selbstregulierung der eigenen Bedürfnisse, Motive und Gefühle
(Affekt-Regulationssysteme nach Gilbert 2009 – The Compassionate Mind. Fürsorgesystem, Antriebssystem und ein Alarmsystem)
- 1282. Selbststudium (Autodidaktik)
- 1283. Selbsttätigkeit
- 1284. Selbsttranszendierung**
(nach Ruth Cohn findet Selbsttranszendierung statt, wenn der Mensch seine narzistischen Notlösungen überwunden hat)
- 1285. Selbstvereinbarung / Selfcommitment / Selbstvertrag
(mit sich selbst einen Vertrag eingehen und sich in die Verpflichtung nehmen)
- 1286. Selbstvergessenheit
- 1287. Selbstvergleich
(ipsativer Vergleich – Vergleich mit der eigenen Leistung)
- 1288. Selbstverlässlichkeit
- 1289. Selbst(ver)ortung (Wo stehe ich gerade?)
- 1290. Selbstverpflichtung / Sich-selbst-in-die-Pflicht-rufen
- 1291. Selbstverständnis
- 1292. Selbstverständlichkeit
(in Bezug auf eine bestimmte Ansicht oder Werte ...)
- 1293. Selbstvertrauen
- 1294. Selbstverwirklichung
- 1295. Selbstvortrag (viele sind frustriert, wenn jemand ihnen ein Argument vorwegnimmt)
- 1296. Selbstwahrnehmung
- 1297. Selbstwerterhöhung
- 1298. Selbstwertschätzung

In dem Augenblick in dem ich anfangen,
jemandem zu folgen,
höre ich auf,
meiner eigenen Wahrheit zuzuhören.
Ich kann von Glück sprechen,
Ich bin frei.





1299. Selbstverantwortung, um auf Augenhöhe zu gehen
1300. Selbstverantwortung des Gefühls
(möglichst Gefühlsverstrickungen wahrnehmen und trennen)
1301. Selbstwertung
1302. Selbstwirksamkeit / Selbstwirksamkeitserfahrung
1303. Selbstwirksamkeitserwartung
1304. Selbstwichtigkeit
1305. Selektion / Auswahl / eine innere Wahl haben
1306. Selektivität einer Aussage (Ich entscheide, was ich sage, und das, was ich sage, ist stimmig und authentisch.)
- 1307. Sempathie (12 Schlüsselkompetenzen für die soziale Anerkennung mit Submodalitäten kennen und können)**
1308. Sempathiepraxis etablieren und kultivieren
(Siehe Sempathieübungen im Ausbildungsordner zum / zur Resilienz- und Empathietrainer_in)
1309. Sempathieübungen in verschiedenen Kategorien (jemand, der uns nahe steht, jemand, dem wir neutral gegenüberstehen und jemand, der uns gegenüber ein für uns herausforderndes Verhalten zeigt und sich für alle anderen öffnen)
1310. Sensibilisierung
1311. Sensitive Responsibilität
(den Grad der Feinfühligkeit in Bezug auf Kinder erkennen und erkennen, wie die Reaktion darauf ist)
1312. Sexualität / Sexuelle Orientierung
1313. Sich-aufgefangen-fühlen
1314. Sich-angenommen-fühlen
1315. Sich-verbunden-fühlen
1316. Sich-auch-mal-in-den-Mittelpunkt-stellen (z. B. beim Geburtstag, sich melden, bei der Präsentation eines Ergebnisses ...)
1317. Sich-auf-dem-Weg-befinden (Respekt dafür zeigen)
1318. Sich-der-Welt-zeigen-so-wie-man-ist
1319. Sich-einigen-können bzw. wollen – Sich-einig-werden
1320. Sich-einlassen-können (z. B. auch auf Berührungen – Menschen mit Kontakt-Überlebensstruktur haben damit Schwierigkeiten)
1321. Sich-erden-können (um nicht abzuheben)
1322. Sich-endlich-wieder-aufraffen-können
1323. Sich-ausgelastet-fühlen (auch am Arbeitsplatz: Borout-Syndrom)
1324. Sich-selbst-etwas-zutrauen
(eine Vision von sich selbst haben, was alles möglich ist)
1325. Sich-selbst-etwas-gönnen (Selbstgroßzügigkeit kultivieren bei Geiz)
1326. Sich-selbst-treu-sein
1327. Sich-selbst-verstehen-können, auch in Lebenskrisen
1328. Sich-in-etwas-sehr-gut-erkennen
(Experte sein – eine Expertise haben)
1329. Sich-in-Form-bringen
1330. Sich-in-Mitgefühl-trainieren (Sempathietraining)



1331. Sich-rechtzeitig-vorbereiten (für eine Prüfung, Herausforderung)
1332. Sich-nicht-allzu-wichtig-nehmen (Die anderen sind auch noch da! – Wir sind ALLE! – „Das anspruchsvolle Wir“ – Ruth Cohn.)
1333. Sich-um-die-Beziehungsbedürfnisse-kümmern
1334. Sich-Zukunftsfragen-stellen und Lösungen finden
1335. Sich-schöpferische-Fragen-stellen, um schneller auf Antworten zu kommen (qualitative Fragen stellen)
1336. Sich-Zeit-lassen-für-die-eigene-Entwicklung
1337. Sich-die-Wut-erlauben und sie vollflächig über die Schritte der Inklusiven Kommunikation ausdrücken
1338. Sich-selbst-in-die-Tiefenentspannung-bringen-können (Selbsthypnose)
1339. Sicherheit (äußere und innere – In-sich-selbst-sicher-sein!)
1340. Sicherstellung von Themen, Rechten ...
1341. Sichtbarkeit (Ich zeige mich der Welt! – Wie können Interessen sichtbar gemacht werden?)
1342. Sichtbarkeitswirkung (Ich wirke gerne)
1343. Sichtweise darstellen und andere Sichtweisen zulassen
1344. Sich-vollständig-ausdrücken, besonders bei Konflikten (Situation, wohlwollender Gedanke im Sinne von Reframing, Gefühl, Bedürfnis / Wert, Bitte / Wunsch oder Appell – dabei sich dem anderen gegenüber fair und vorurteilsbewusst ausdrücken)
1345. Sich-wirklich-eigene-Ziele-setzen und nicht fremde Ziele
1346. Sich-verändern-wollen
1347. Sich-versöhnen-wollen
1348. Sich-verabschieden-dürfen und können
1349. Signaturstärken (universelle Tugenden kennen)
1350. Sinn / Sinnmotive nach Viktor Frankl
1351. Sinnerkenntnis
1352. Sinngebundenheit (es gibt einen Sinn, auch wenn wir ihn noch nicht sehen)
1353. Sinngenuss
1354. Sinnieren / Tagträumen
1355. Sinnorientierung – Sinnsuche
1356. Sinnfindung versus Sinnvakuum (Viktor Frankl)
1357. Sinnverwirklichte Altersweisheit / Wahlfreiheit anstatt eine seelische Frühpensionierung / Vita activa versus Vita kontemplativa (Nichtstun und Langeweile im Alter - Unruhestand)
- 1358. Sinnwirksamkeit – Schlüsselkompetenz 11 zur Sempathie**
1359. Sinnbewahrung auch im Alter (Generativität – das eigene Selbst selbstlos an die Jüngeren wezugeben)
1360. Sinnverstärkung durch Bewusstwerdung der Berufung / Bestimmung
1361. Sinnzentrierung
1362. Sinnzentriertes Denken
1363. Sittlichkeit (angenehme) – Kulturbewusstsein
1364. Situationserfassung

1365. Situationsgerechte (bedürfnisgerechte) Kommunikation
1366. Solidarität
1367. Sorgfalt
1368. Sorglosigkeit
(zumindest in manchen Bereichen – sicher sein, dass es funktioniert)
1369. So-Sein
1370. Soziale Verantwortung
1371. Sozialer Status
1372. Soziale Anerkennung (in Reinform bis zur höchsten
Moralentwicklungsstufe – transpersonal)
1373. Soziale Mentalität – Paul Gilbert
(bewusst das Thema Mitgefühl als Leitmotiv und -prinzip im Leben
setzen, somit werden das Denken und das Verhalten danach
ausgerichtet sein)
1374. Soziales Engagement (Soziales Interaktionssystem)
1375. Sozialkapital bei Kindern und Erwachsenen durch private und
staatliche Investitionen fördern (Sozialkompetenz,
Mediatorenmodelle für Teilhabe – Vermittlung der *Inklusiven
Kommunikation* in Bildungseinrichtungen – Schulung der Eltern,
Pädagog_innen, Lehrer_innen, Ärzt_innen, Führungskräfte und
danach erst die Vorschulkinder und die Schüler trainieren, wenn es
die Erwachsenen können. – Es kann nicht immer auf Freiwilligkeit
gesetzt werden. Eine leichte Forcierung an dieser Stelle (positiver
gemeinschaftlicher Sozialwert) kann, mit der entsprechenden
Haltungskompetenz des / der Vermittlers / Vermittler_in,
zu vielen Gelingensfaktoren führen
1376. Soziale Mitbestimmung
(psycho-educative Mitbestimmung des Kindes bei Problemen in der
Familie – Partizipation)
1377. Spannungsfeld in Bezug auf Neues und Ungewisses aushalten
1378. Spannkraft entwickeln – Wie weit kann ich gehen?
1379. Sparsamkeit (kein Geiz)
1380. Spaß / Spiel / Feiern / Sport / Musik –
auf die Musik in der Natur hören können
1381. Spezialisierung / Spezifizierung
1382. Spiegeln (Verhalten und Gefühle „spiegeln“ (nachahmen),
um es dem Anderen bewusst zu machen, wie er wirkt, wenn er diese
Form der Nachahmung einfordert – Thomas Gordon)
Evokatives und exploratives Spiegeln (intensivieren und erweiternde
Empathie)
1383. Spielraum haben und geben
(z. B. um noch etwas zu sagen oder sich bei einem Projekt mit den
eigenen Ideen einzubringen)
1384. Spiegelung durch Worte und Verhalten
1385. Spiritualität (Unerklärlichem nachspüren)
1386. Sportlichkeit



1387. Sponsoring (für jemanden Sorge tragen und respektieren und es in der Öffentlichkeit kundtun – die Sponsoring-Methode durchführen – Idee nach einem Mitarbeiter von Robert Dilts, NLP)
1388. Spontaneität
1389. Sprachbewusstsein
(Wie wirkt meine Sprache nach innen wie nach außen?)
1390. Sprachsensible inklusive Didaktik (Schulentwicklung)
1391. Sprechpausen bewusst einhalten
1392. Spritzigkeit (auch in der Umsetzung)
1393. Spürbewusstsein / Spürerleben
1394. Spurenzeichner – Spuren hinterlassen, wenn wir gehen
1395. Stabilisierung / Stabilität
(Selbststabilisierung – Systemstabilisierung – stabile Strukturen)
1396. Standhaftigkeit
1397. Standortpositionierung (Wo stehe ich? – Wo steht unser Team?)
1398. Staunen
1399. Stärken aller Stärken
1400. Stärkenbewusstsein
(Offenheit auch im Team – Inklusion der Stärken)
1401. Stärkung der Bezugsgruppenidentität von Kindern, die von Ausgrenzung betroffen sind (Eltern, Großeltern, Tanten ...)
1402. Stärkung von Selbstkompetenz
1403. Stärkung von Sozialkompetenz (Hilfe zur Selbsthilfe)
1404. Startimpulse geben
1405. Sterbebegleitung
1406. Steigerung der Effizienz (wenn Potenzial vorhanden)
1407. Steigerung des Selbstwertes
1408. Steigerung der Qualität von Beziehungen
(zwischen Person und Verhalten unterscheiden lernen)
1409. Steigerung von Empathie und Selbstempathie
(Empathie- und Selbstempathiekompetenzen ausbauen)
1410. Steuerung von Prozessen
1411. Stil – Lebensstil nach Alfred Adler
1412. Stille (den eigenen Willen still werden lassen, z. B. in der Meditation)
1413. Stimmigkeit (der Mund sagt stimmig, was das Herz meint)
1414. Stimmigkeit zwischen den selbstgesetzten Zielen und der realen Welt, in der ich mich befinde
1415. Stolz (in Maßen)
1416. Stopp bei Grenzüberschreitung (Verletzung) signalisieren
1417. Störungen haben Vorrang – Thematisierung der Störung(en) und Übersetzung in Gefühle, Bedürfnisse und Werte
1418. Strategiewechsel
1419. Strategien im Umgang mit der eigenen Verletzlichkeit entwickeln. Positive Strategien bei Bedürfnisfrustrationen wählen und keine negativen Verhaltensmuster zeigen (Blockade ...)
1420. Strebsamkeit





1421. Streben nach Glück, Erfüllung und Ganzheit – Integrität – das Halten von kleinen Versprechungen, die wir uns selbst geben
1422. Streicheleinheiten (auch mit Worten)
1423. Streitkultur
1424. Stresstoleranz entwickeln
1425. Struktur / Ordnung
1426. Strukturierung von Abläufen
1427. Subjektive Wahrheitsfindung
1428. Subsistenz (Strategie zum Lebenserhalt – durch sich selbst) nach Max-Neef
1429. Submodalitäten der Wahrnehmung und der Sprache kennen und anwenden
1430. Suchen nach Lösungen / Lösungsorientierung versus Problemfixierung
1431. Suchen und Finden
1432. Supervision
1433. Souveränität (innere Souveränität, innere Reife)
1434. Symbolisierungen (von Gedanken, Situationen ...)
1435. Synergieeffekte nutzen
1436. Synchronisierung von Werten (Übereinstimmungen schaffen)
1437. Systemisches Denken / Systemwissen
1438. Systemische Kompetenzprofile entwickeln (Persönliche Kompetenz, Fachkompetenz und Methodenkompetenz)
1439. Systemänderungskompetenz schaffen in Bildungseinrichtungen, Schulen, Unternehmen: Was brauchen Systeme, damit sie sich ändern können? Was fehlt?
1440. Takt (wertschätzender Umgang – bewegt sich zwischen Ehrlichkeit und Diplomatie)
1441. Taktgefühl für jemanden entwickeln – ist von Beziehung zu Beziehung unterschiedlich
1442. Taktvoll auch gegenüber schwierigen Menschen und den sogenannten „Feinden“ sein:
„Möge auch der Feind von Leid befreit sein“
1443. Tanz
1444. Tatkraft
1445. Teambewusstsein – Hand-in-Hand-Gefühl entwickeln
1446. Teamfähigkeit
1447. Teamgeist, auch bei gegenteiliger Meinung
1448. Teamwork / Teamführung
1449. Teamtreue
1450. Teamvereinbarungen einhalten und zuvor alles aussprechen, was wichtig war
1451. Teilen (Wissen, Nahrung ...)
1452. Thematisierung von unerwünschtem Verhalten
1453. Think big, start small – Was sind die Quick-Winns?
1454. Tiefe erleben und leben



1455. Tiefenpräsenz und Tiefenhandeln
1456. Tiefenwissen
1457. Tradition
1458. Training von Sozialverhalten
1459. Training von Persönlichkeitsentwicklung
1460. Transferverständnis
1461. Transferbereitschaft
(zum Durchführen einer Sache in Eigeninitiative)
1462. Transkulturelle und globale Empathie (Mitgefühl nach Tania Singer) – Schlüsselkompetenz 2 zur Sempathie
1463. Transkultur
(transkulturelles Denken – wir sind alle miteinander vernetzt)
1464. Transparenz – Rechenschaft und Partizipation im Sinne der freien Meinungsbildung (BVE – Bundesverband für Ethik). Ermutigen zum diskriminierungskritischen Denken
1465. Transzendenz/Transformation
(in eine andere Gefühlsebene eintauchen – eine höhere Werteebene erreichen im Sinne einer pluralistischen-transrationalen Ebene nach Ken Wilber – integrale Psychotherapie)
1466. Trauermomente ausleben
(friedliche Lebensübergänge gewährleisten)
1467. Träumen (vor sich hin träumen)
1468. Träume wahr werden lassen / Traumfindung
(beruflich und privat – „Traummann/-frau“ finden)
1469. Trennung bei anhaltenden Schwierigkeiten
1470. Treue zu den eigenen Werten und Prinzipien (nicht zu starr)
1471. Trost
1472. Tewa (tibetischer Ausdruck für Mitgefühl und Selbstmitgefühl)
2005 wurde von Goleman festgestellt, dass es kein Wort weder in Deutsch noch in Englisch für Mitgefühl gibt, in dem beide Komponenten darin vorkommen. Deshalb schlage ich das Wort Sempathie vor (die Mischung von Selbstempathie und Empathie (Hier geht es um eine soziale und individuelle Verantwortung)
1473. Tun / Tatkraft / Tatendrang / Arbeit / Einzelarbeit / Großgruppe / Kleingruppe / Teamarbeit / Plenum
1474. Türöffner sein und bleiben, auch bei Zurückweisung
(manchmal gesteht der andere erst später seine Fehler ein)
1475. Überblick
1476. Überdenken (von Entscheidungen, Sichtweisen ...) oft frustriert, weil Menschen sich unter Druck fühlen. Der Prozess stagniert, trotz der Entscheidung
1477. Übereinstimmung mit den eigenen Werten (Konvergenz)
1478. Übergabe gewährleisten
(kompetente Übergabe z. B. einer auszuführenden Aufgabe – dieser Wert ist oft frustriert und es ist den Menschen nicht bewusst)



1479. Übergangskompetenz schaffen durch eine Übergangsbegleitung (Praxisbegleitung)
1480. Übergänge meistern (Krisen erkennen und bewältigen)
1481. Übernehmen von Dienstleistungen (Machtkompetenz)
1482. Überprüfung (jedoch kein Kontrollwahn)
1483. Überraschung
1484. Übersetzungskompetenz von Angriffen (in Gefühle, Werte, Motive und Bedürfnisse)
1485. Übertragbarkeit
1486. Überwindung von Schwierigkeiten, Stolpersteinen und Hindernissen
1487. Überzeugung in Bezug auf eigene gute Glaubenssätze
1488. Überzeugung, nicht Recht haben zu müssen – nachgeben können (nicht ständig, nur ab und zu)
1489. Übung / Wiederholung / Training einer Sache
1490. Überwindung des Tunnelblicks
1491. Um Erlaubnis fragen (bei Anmerkungen, Feedback geben ...)
1492. Umgebung (Beachtung der Umgebung – auch keinen Gesichtsvverlust zulassen)
1493. Umsetzung
1494. Umsetzungskraft aktivieren (durch Ziele, die zu den eigenen Interessen und Werten passen)
1495. Umwelt- und Umfeldbewusstsein (Wie ist meine innere Repräsentanz der Umwelt?)
1496. Umlenken können
1497. Umlenken und Umdrehen von Gedanken (Restrukturierung von Gedanken)
1498. Unabhängigkeit
1499. Unbeständigkeit als lebenswert betrachten
1500. Unbefangenheit
1501. Unbekümmertheit
1502. Unbeschwertheit
1503. Unbestechlichkeit
1504. Unerschütterlichkeit in schwierigen Situationen
1505. Unvermeidliches akzeptieren oder anerkennen
1506. Universalität der Werte und Bedürfnisse (Allgemeingültigkeit von ethischen und moralischen Grundsätzen)
1507. Unsicherheiten und Undifferenziertheiten zulassen (gehört dazu)
1508. Unterkunft / Obdach (besonders für Obdachlose)
1509. Unternehmensgeist
1510. Unterschiede anerkennen und damit umgehen können (Divergenz)
1511. Unterscheidungsfähigkeit und -bewusstsein (Wer meint es wirklich gut mit mir?)
1512. Unterschiede und Gemeinsamkeiten wahrnehmen
1513. Unterschiedliche Methodenkompetenzen aufweisen (Kommunikationskompetenz)
1514. Unterstützung geben – Unterstützungsfragen stellen

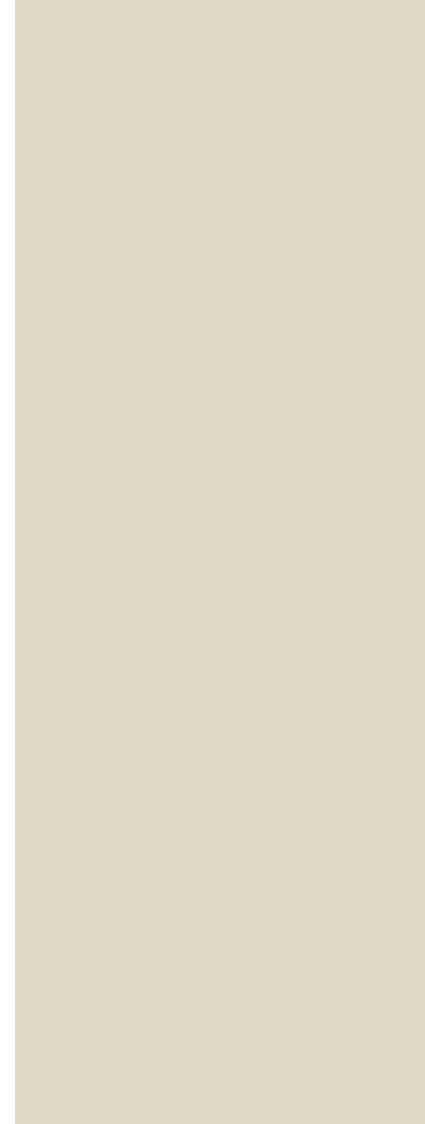


- 1515. Unterstützung holen – nach Unterstützung fragen können
- 1516. Unterstützungs“engel“ sein, wenn jemand kommt und sich über einen anderen beschwert: „Wie kann ich dir helfen, dass du es direkt ansprechen kannst?“
- 1517. Unterstützende Beziehungen haben oder finden (sustaining relationship) nach Robert C. Pianta, Beziehungsforschung
- 1518. Unvoreingenommenheit
- 1519. Unvorhergesehenes anerkennen und sich zu helfen wissen
- 1520. Unwerte kennen (Unterschied z. B. zwischen Sicherheit und Sicherheitstreben)
- 1521. Urbedürfnis zu einem gelingendem WIR zu kommen – funktioniert nur über ein gelingendes Selbst
- 1522. Ursachenforschung (den-Dingen-auf-den-Grund-gehen – jedoch nicht zu penetrant)
- 1523. Unsicherheit / Urvertrauen
- 1524. Urteilsvermögen
- 1525. Unvollkommenheit anerkennen
- 1526. Unwesentliches ausschalten (im Alltag)
- 1527. Unwohlseingefühle (Diskrepanzgefühle) inkludieren – die stimmigen und die unstimmigen – die unstimmigen Diskrepanzgefühle dann nochmals herunter brechen
- 1528. VAKOG (Kürzel für: visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch – auf allen Ebenen wahrnehmen können)
- 1529. Validität /Validierung (Überarbeitung nach einer nochmaligen Kontrolle)
- 1530. Variationen
- 1531. Verabredungen / Verabredungen auch bei scheinbaren Kleinigkeiten (Bescheid geben –Besuche abhalten)
- 1532. Verabschiedung / Lebewohl sagen
- 1533. Veränderungsintelligenz – Schlüsselkompetenz 5 zur Sempathie**
- 1534. Veränderung (Plastizität) – Chancen nutzen
- 1535. Veränderungs- und Verdrängungsschranken wahrnehmen
- 1536. Verantwortung für die Gemeinschaft / Verantwortungsbewusstsein
- 1537. Verarbeitungscompetenz
- 1538. Verbindlichkeit
- 1539. Verbindung zwischen Theorie und Praxis (Ausgewogenheit)
- 1540. Verbindung / Verknüpfung
- 1541. Verbundenheit / Gemeinschaft / Kontakt
- 1542. Verbundene Präsenz in Bezug auf sich selbst von Kristin Neff –
1. Komponente der Selbstempathie neben
2. Mitmenschlichkeit (verbindende Humanität) und
3. Selbstfreundschaft
- 1543. Verbündete finden
- 1544. Verdeutlichung einer Sachlage
- 1545. Vereinbarung über den wertschätzenden Umgang
- 1546. Vereinbarung über ein vernünftiges Argumentieren



- 54
Heft
10
1547. Vereinfachung
 1548. Verfeinerung
 1549. Verfestigung von neuen Gewohnheiten oder Denkweisen
 1550. Verfügbarkeit
 1551. Verfügbarkeit, wenn jemand mich braucht (Kinder, Freunde ...)
 1552. Vergangenheitsbewältigung
 1553. Vergangenheitstransformation durch Dekontextualisierung
 1554. Vergänglichkeiten akzeptieren
 1555. Vergebung
 1556. Vergewisserung
 1557. Vergleichbarkeit / Vergleichen, um sich zu entwickeln, um zu modellieren – jedoch nicht um in Konkurrenz zu gehen
 1558. Verhaltensbewusstsein
(Bewusstsein über die eigenen Annahmen, Überzeugungen und Glaubenssätze – durch Metabolisierung ((Verarbeitung)) neue Bewusstseinsinhalte bilden)
 1559. Verhältnismäßigkeit
 1560. Verhandlung mit anderen
 1561. Verhandlungsvermögen bei inneren Diskrepanzen und Ambivalenzen – Wie komme ich von der Verhandlung in die Annahme und Aktivität?
 1562. Verhüten
 1563. Verifizierung
 1564. Verinnerlichung von Themen, neuen Gedanken und Glaubenssätzen
 1565. Verkünden (Wahrheiten, Tagesabläufe ...)
 1566. Verhinderung von Leid
 1567. Verlangen, etwas zu tun
 1568. Verlangsamung (auch des Denkens) durch gewahr sein
 1569. Verlässlichkeit
 1570. Verlassen von krankmachenden Systemen
(besonders bei einer narzisstischen Intriganz:
Es-sich-selbst-wert-sein-zu-gehen, weil Besseres nachkommt)
 1571. Verlockung nachgehen oder widerstehen
(je nachdem, was in dem Moment ein sozial-gerechter Wert ist)
 1572. Vermutung aussprechen
(ahnen, was der Andere für Werte formulieren möchte)
 1573. Vermeidung von Pauschalierungen und Zuschreibungen
 1574. Vernetzung (Schmetterlingseffekt im Internet – Schmetterlingsintelligenz nutzen)
 1575. Vernetzung von Glück (eigene Glückserfahrung mit anderen teilen)
 1576. Verrücktheit – Verrücktheiten ausprobieren
 1577. Verschwiegenheit (Recht auf ein Geheimnis, wenn es der Gemeinschaft nicht schadet)
 1578. Versöhnungsbereitschaft
 1579. Verständlichkeit / Verstehbarkeit (inklusive Sprache – keine Amtssprache – verständliche Ausführung der Fremdwörter)





1580. Verständnis für das was der Andere wünscht und bittet, entgegenbringen
1581. Verständnisfragen stellen (nicht gleich verurteilen)
1582. Verständnis
(in-den-Schuhen-des-anderen-laufen,-in-dem-Maße-wie-es-maximal-möglich-ist. Keiner kann die Erfahrung des Anderen 1:1 durchleben – wenigstens einige Verständigungsaspekt herausarbeiten)
1583. Versuch und Irrtum zulassen
1584. Vertragstreue – Gesetzestreue – Staatstreue, jedoch nur mit fairen demokratischen Rechten und nicht im Sinne einer unfairen Diktatur
1585. Vertrauen auf Vorschuss geben
(bei Kindern, Mitarbeiter_innen, Kunden ...)
1586. Vertrauen in den richtigen Zeitpunkt
1587. Vertrauen in einen Prozess haben
1588. Vertrauen zu Menschen / Vertrauenswürdigkeit / Vertrauensiefe
(Ursicherheit und Urvertrauen)
1589. Vertrauen, dass sich etwas Gutes entwickelt – Vertrauensreife
1590. Vertrauens- und Beziehungswiederherstellung
1591. Vertraulichkeit / vertraute Räume
1592. Vertrautheit
1593. Vervielfältigung einer Idee
1594. Verwandlung
(Schmerz in liebevolles Mitgefühl verwandeln – Kristin Neff)
1595. Verwaltung
1596. Verwurzelung (in einer Kultur oder in sich selbst)
1597. Verzauberung
1598. Vielfaltsaspekte reflektieren
(Wieviel Vielfalt habe ich in der Kindheit erlebt?)
1599. Vielfaltsdenken (Kein Schwarz-Weiß-Programm)
Erlaubnis der Vielfalt (Graustufen) in mir
1600. Vielseitigkeit
1601. Visionieren / Vorstellungskraft (Imaginieren – Phantasieren)
1602. Visualisierungskompetenz (die Kraft der inneren Bilder aktivieren – das mitfühlende Selbst visualisieren – mit method-acting-Techniken)
1603. Vitalität
1604. Vollständigkeit (kein Perfektionsdenken)
1605. Vorabvereinbarungen mit Kindern, Partnern und Mitarbeiter_innen treffen
1606. Vorannahmen und ein Vorverständnis vorab festlegen
1607. Vorausschau
1608. Vorausschauendes zukunftsorientiertes Denken / Vorausdenken
(Ausgrenzung passiert, weil Menschen sich keine Gedanken machen und weil sie nicht betroffen sind. Sich-Gedanken-machen über Dinge, über die wir uns normalerweise keine Gedanken machen – Z. B. in die Rolle eines Obdachlosen schlüpfen)
1609. Voraussetzungen schaffen, um etwas sagen oder tun zu können

1610. Vorbereitung / rechtzeitige Vorbereitung, um nicht unter Stress zu stehen
1611. Vorfreude
1612. Vorgangsbeschreibung verstehen
1613. Vorgeschichte kennen, um besser einzuordnen
1614. Vorhandensein von Raum und Zeit, um Dinge zu klären
1615. Vorschlagsimpuls/Vorschlagsrecht
1616. Vorsicht
1617. Vorsorge
1618. Vorurteilsbewusstsein
(Sich seiner eigenen Vorurteile bewusst sein. – Persönliche faire Aussagen in Bezug auf das Verhalten eines Menschen und nicht in Bezug auf seine Person. Die Kompetenz Mensch und Verhalten zu trennen.)
1619. Vorwärtskommen
1620. Vorzüglichkeit
1621. Vorstellung (einer Sache)
1622. Vorteilsdenken bzw. –sehen
(Was ist der Vorteil einer Sache? – z. B. Vorteil von Feedback)
1623. Vortrefflichkeit (gehört zur Tugend Transzendenz – Sinn für Schönheit – nach der Positiven Psychologie)
1624. Vulnerabilität / Verletzlichkeit zeigen
1625. Wachheit
1626. Wachsamkeit
1627. Wachstum (siehe: Das Persönlichkeitswirkungsmodell)
1628. Wagemut – den ersten Schritt wagen
1629. Wahlfreiheit
(innere Freiheit, eine Wahl zu haben. Damit ist auch die Wahl, der eigenen demokratischen Stimme beim Wählen gemeint.)
1630. Wahlmöglichkeiten haben
1631. Wahrhaftigkeit
1632. Wahrheit der Situation erfassen
(vier Komponenten nach Schulz von Thun – Das Geflecht der Anlässe (Weshalb?, Warum?), die thematische Konstellation (Was?), die zwischenmenschliche Konstellation (Wer?) und das Geflecht der Ziele(Wozu?))
1633. Wahrnehmen anstatt bewerten (Verhalten beschreiben)
1634. Wahrnehmung der eigenen Gefühle, Gedanken ...
1635. Wahrung der Unversehrtheit der Person
1636. Wandel / Wandlungsfähigkeit / Wechsel
1637. Wandlungsfähigkeit
1638. Wärme
1639. Warmherzigkeit
1640. Wechselseitigkeit / Interaktion
1641. Wechsel (Gegenteil von Dauer)
1642. Weiblichkeit





1643. Weltanschauung im positiven Sinne
(integrales Denken – positive Krisenbewältigung)
1644. Weisheit der Vielen nutzen (nicht als Konkurrenz sehen)
1645. Weitblick
1646. Weiterdenken
1647. Weiterentwicklung
1648. Weiterführung
1649. Weitergabe
1650. Weiterleitung von Gedanken, Informationen, Gegenständen ... damit diese vervollständigt werden können
1651. Wendigkeit
1652. Wendung (im Leben)
1653. Werken
(praktizieren – etwas erschaffen z. B. eine Skulptur, ein Bild ...)
1654. Wertbindung (inner-individuelle Dynamik) – ist ein aktiver Vorgang im Prozess der Selbstwerdung
1655. Werte der Anderen schätzen und mit den eigenen aushandeln
1656. Wertebewusstsein – Werte in Balance leben – Übertreibungen führen in der Regel zu Unwerten und zu negativen Verhaltensmustern
1657. Wertegemeinschaft gründen
1658. Wertekommunikation
1659. Wertevermittlung an Kinder und das Umfeld
1660. Wertefindung besonders bei Frustrationen – zu wissen, was ist mir gerade wichtig?
1661. Wertesicherheit / Werteschulung
1662. Werteresonanz (die Resonanzen wahrnehmen und spüren)
1663. Wertvorstellungen aussprechen und leben
1664. Wertigkeit
1665. Wertschätzung (wertvoll sein – Bedürfnis nach Schulz von Thun)
1666. Wertschätzender Umgang
1667. Wertschöpfung
1668. Wesentliches erkennen
1669. Wesentlichkeit
1670. Widerstände annehmen und empathisch darauf reagieren
1671. Wiederfindung der eigenen Kraft (Die Kraft der Selbstempathie – Die Kraft des Träumens ...)
1672. Wiedergabekompetenz
1673. Wiedergutmachung
1674. Wiederherstellung von Könnenserfahrungen
1675. Wiederentdeckung von Fähigkeiten bei mir selbst und bei den anderen
1676. Wiedersehen
1677. Willen / Willensbildung / Willenskraft
(wollen, was wir müssen und müssen, was wir wollen.
Von anderen lernen wollen.)

1678. Willen zum Sinn entwickeln
1679. Willkommenskultur
1680. Willkommen heißen auch von Diskrepanzgefühlen – sie zeigen den Weg zum Bedürfnis. Die Angst bzw. die Unsicherheit gehört auch zu mir. Trotz Unsicherheit, mache ich den Vortrag
1681. Wirkung durch Tun und Vorbild
1682. Wirkungskalkül mit einberechnen (Takt)
1683. Wirkungsoptimierung
1684. Wirkungsbewusstsein
(wie wirkt meine Sprache – auf die Botschaft der Sprache achten)
1685. Wirkungsfaktoren von Mitgefühlspraktiken kennen
1686. Wir-Treue (wichtiger als die Treue zum Ich – Fritz Künkel)
1687. Wir-Intelligenz
1688. Wissen / Information / Wissensdrang / Wissenschaft
1689. Wissenserweiterung / Wissensweitergabe / Wissen teilen
1690. Wissen über Stressmanagement haben
(wird in der heutigen Zeit immer wichtiger)
1691. Wissensdurst stillen
1692. Witz und Humor
(über sich selbst lachen können – Witz ohne Schadensfreude)
1693. Wollensbereitschaft
(Bin ich auch bereit, zu wollen? – Will ich den Konflikt lösen?)
1694. Wohlbefinden von außen (Wellness)
1695. Wohlbefinden von innen (Feelness)
1696. Wohlbehagen
1697. Wohlfahrt (innere Wohlfahrt sich zugestehen)
1698. Wohlfühlgefühle kultivieren
1699. Wohlfühlorte schaffen
1700. Wohlwollender Blickkontakt
1701. Wohlwollendes Denken auch bei gegenteiliger Meinung
1702. Wohlstand
1703. Wohlstand an Zeit für die eigenen Interessen finden
1704. Wortschatztransformation (Sympathie versus Empathie)
1705. Wunsch nach Identifikation mit Vereinbarungen und Regeln
1706. Wünsche zu haben und auszusprechen
1707. Wunsch an den anderen oder auch an mich selbst:
Das Beste in mir zu sehen
1708. Wunsch nach Weltempathie (spiritueller Wert)
1709. Würde
1710. Würdigung (z. B. von Entwicklungsschritten oder von der Bereitschaft zu versuchen, wenigstens einen Kompromiss zu finden)
1711. Wurzeln schlagen
1712. Zartheit
1713. Zärtlichkeit / Kuscheln
1714. Zeit zum Wachsen und Gedeihen – Dinge ruhen lassen können, damit sie von alleine wachsen





- 1715. Zeitbewusstsein
- 1716. Zeit-für-sich-haben
(Genehmigung: Termin mit sich selbst vereinbaren zu dürfen)
- 1717. Zeitmanagement (Methoden kennen und umsetzen)
- 1718. Zeit durch Effektivität gewinnen
- 1719. Zeit-Wohlfühl-Balance-Modell entwickeln
- 1720. Zeitwohlstand entwickeln (Umgang mit der eigenen Zeit – Ich-habe-Zeit-Gefühl)
- 1721. Zeitnahes Reagieren bei Konflikten
- 1722. Zentriertheit
- 1723. Zerbrechlichkeit
- 1724. Zeuge / Zeugnis ablegen
- 1725. Zielentwurf mit Korrektiven
- 1726. Ziel und Visionskraft – Schlüsselkompetenz 12 zur Sempathie**
- 1727. Ziel hinter dem Ziel sehen
- 1728. Zieldefinierung / Zielformulierung
- 1729. Zielerreichung
- 1730. Zielstrebigkeit
- 1731. Zielverfolgung
- 1732. Zieleüberprüfung und -korrektur. Der Weg ist das Ziel
- 1733. Zivilcourage
- 1734. Zu-anderen-stehen (Freunde, Mitmenschen ...)
- 1735. Zulassen auch von informellen Informationen
(in Teams kann nicht immer alles formell geregelt werden – das würde eine Überstrukturierung und Überforderung bedeuten – Vertrauen in den informellen Prozess entwickeln – z. B. die informelle Pause: in der Tat auch ein Wert ☺)
- 1736. Zu-dem-stehen-was-ist (Lebensbewältigung – Schicksalsbewältigung)
- 1737. Zufriedenheit (Sommer-, Herbst-, Winter- und Frühlingsgefühle)
- 1738. Zugangsberechtigung zu Bildung und Systeme
- 1739. Zugang zu kulturellen Wurzeln im Lernfeld des Kindes ermöglichen
- 1740. Zugänglichkeit
- 1741. Zugang zum eigenen Bindungs- und Beruhigungssystem entwickeln
(passenden Filter für die Identifizierung der Werte und Bedürfnisse in den jeweiligen drei Überlebenssystemen einzusetzen – die drei Überlebenssysteme sind: Alarmsystem, Antriebssystem und Bindungssystem)
- 1742. Zugehen
- 1743. Zugehörigkeit
- 1744. Zugeständnis der Kinderrechte als Menschenrechte
- 1745. Zugeständnisse im Sinne der Gemeinschaft machen
(zum Wohle aller)
- 1746. Zugewandtheit / Zugewandtsein
- 1747. Zukommen lassen
- 1748. Zukunftsbezogenheit – Zukunftssinn entwickeln



1749. Zukunftssinn und -lust
(bewegte innere Freude, über das was kommen wird)
1750. Zulassen, dass die Dinge geschehen. Sich mit ihnen auf den Weg machen
1751. Zuneigung
1752. Zum-Wohle-aller-denken
(hoher Wert – kategorische Imperativ nach Kant)
1753. Zurechtkommen in einer Gruppe, Gemeinschaft und in der Welt
1754. Zurückfindung
1755. Zurücknehmen von voreiligen Worten –
im Sinne der Wiedergutmachung – um Vergebung bitten
1756. Zurückgeben von Würde oder von Eigentum (beim Ausleihen) –
oft frustriert, wenn Menschen Ausgeliehenes nicht zurückgeben
1757. Zurückhaltung / Zurückstecken der eigenen Bedürfnisse (für gewisse
Zeit, weil die Bedürfnisse der anderen für sie evtl. existenzieller sind)
1758. Zur-Verfügung-stehen-wenn-andere-uns-wirklich-brauchen
1759. Zur-eigenen-Verletzungsoffenheit-stehen
1760. Zusammen etwas erschaffen (Synergieeffekte nutzen)
1761. Zusammenarbeit
1762. Zusammenfassung / Quintessenz / Metaerkenntnis
1763. Zusammenhalt
1764. Zusammenhangsverständnis – Zusammenhänge herausarbeiten und
nicht diagnostizieren
1765. Zusammentragen von Erkenntnissen
1766. Zweifelbewusstsein (Zweifel ist gut, wenn er nicht übertrieben wird
und anschließend die Aktivität folgt)
1767. Zweinigkeit – Kunstwort von V. B. Birkenbihl
(Wir sind uns einig, dass wir uns in diesem Punkt nicht einig sind)
1768. Zweisamkeit
1769. Zu-sich-selbst-stehen und auch zu seinen Geschmacksurteilen
und -verirrungen
1770. Zustimmung
1771. Zutrauen in die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten
1772. Zutrauen in die Welt (alles-wird-wieder-gut-Haltung)
1773. Zuverlässigkeit
1774. Zuversicht, dass etwas Positives geschieht oder dass ich etwas
bewältige (Bewältigungskompetenz)
1775. Zuwachs an Wertschätzung und Lebensfreude finden
1776. Zwangslosigkeit und Zweckfreiheit
1777. Zweckorientierung (welche Mittel und welche Nebeneffekte)



Das Werte- und Bedürfnisbewusstsein wird sich, wenn Sie üben – zum WOHLE ALLER – erweitern. Werte sind unantastbar gut, wenn sie nicht übertrieben und überzogen werden. Sie können üben, Ihre Werte stets positiv zu formulieren, so dass die Anderen Ihre Beweggründe, Wünsche und Absichten besser nachvollziehen können. Wenn wir es schaffen, unsere wertvollen Werte zu leben, dann haben wir inneren und äußeren Frieden. Wir brauchen mehr schöne und fürsorgliche Worte in und für diese Welt. Unschöne gibt es schon mehr als ausreichend.

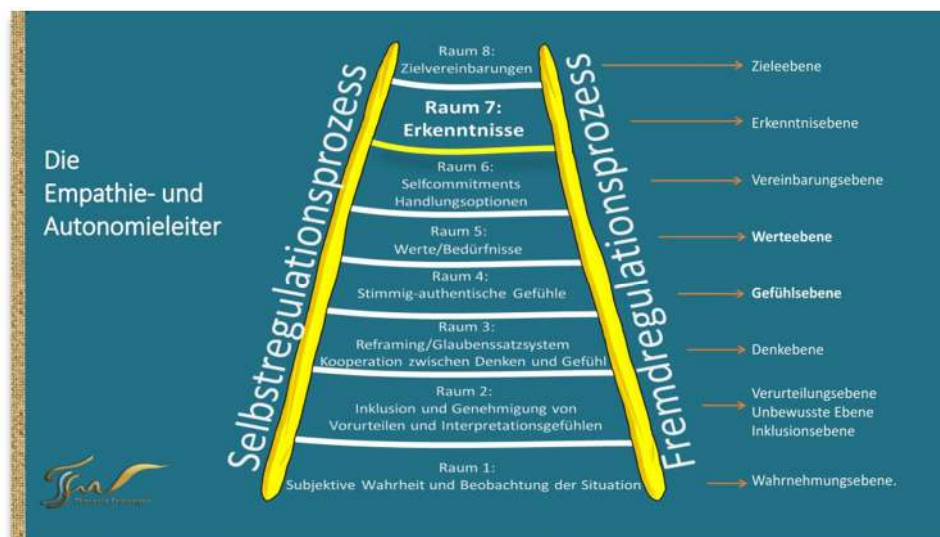
Die Schritte der *Inklusiven Kommunikation* sind Schritte zur Bewältigung von vielfältigen Konfliktsituationen – sei es in einem Team oder ein Konflikt mit uns selbst. Viele kreative Methoden wie die Tintenfischmethode sind aus diesen acht Schritten schon entstanden – viele Methoden sind nachzulesen in meinen drei Büchern, 10 Readern, viele Präsentationen und in den weiteren 9 Ausbildungsheften oder am besten live vor Ort in einem Kommunikations- oder Persönlichkeitsentwicklungsseminar.

Ich erfahre, also verstehe ich.

**Acht Schritte, die zu mehr emotionaler Resilienz führen.
Wer sie von Herzen versteht, hat Sempathie.**

1. Situation
2. Reaktions- und Verhaltensmuster – Inklusion
3. Reframing
4. Gefühle/Emotionen
5. Bedürfnisse/Werte
6. Selfcommitment – Handlungsoptionen
7. Erkenntnisse
8. Ziele / Visionen

1. Was willst du tun, um deine Werte zu finden und zu leben?
2. Was willst du tun, um dir deine Bedürfnisse zu erfüllen, so dass andere dabei nicht verletzt werden?



Die kreative Empathieleiter besonders für Kinderreflexionen geeignet in Form eines Tintenfisches.



Im Alltag entdecken wir viele Dinge, die uns wertvoll sind. Manchmal ist es nur ein Steinchen, manchmal ist es etwas Abstraktes, das uns für den Moment alles bedeutet.

Manchmal ist es der Schwan, den wir intensiv und scheinbar grundlos für eine lange Ewigkeit betrachten.

Warum tun wir dies?

Wissen wir es immer so genau?

Muss ich alles wissen?

Ist es nicht schön, einfach nur zu sein und diese besondere Lebenskraft zu spüren, dass wir einfach unverdient atmen können?

Genau das ist Zweckfreiheit.



„Die Gewaltfreie Kommunikation ist die verlorene Sprache der Menschheit, die Sprache eines Volkes, das rücksichtsvoll miteinander umgeht und die Sehnsucht hat, in Balance mit sich selbst und anderen zu leben.“

Marshall B. Rosenberg

Literaturangabe für die Werte zum Mitgefühl und zur soziale Gerechtigkeit

Gilbert, Paul & Choden (2013): Achtsames Mitgefühl, Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln. 2014 deutsche Ausgabe, aus dem Englischen von Christine Bendner, Arbor Verlag GmbH Freiburg in Breisgau – die Originalausgabe erschien unter dem Titel: *Mindul Compassion – Using the Power of Mindfulness and Compassion to Transform our Lives.*

Czollek/Perko/Weinbach (2012): Praxishandbuch Sozial Justice und Diversity. Weinheim / Basel: Beltz Juventa Verlag.
www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html

Schulz von Thun, Friedemann; u. a. (2003 – 2008): Miteinander reden 1 – 3. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Anselm Grün – Werte und Einstellungen für ein gelingendes Leben

www.youtube.com/channel/UCIN6rXy49o6ldYYhbeUvToA

Was sind Werte?

www.youtube.com/watch?v=nsKQMyeJS2I&list=PLqWEbnVuYNL_Oj_xoFS7Pt7MUOd4DLfMq

Bildhinweise:

- freyRAUM 999 / Enrico Ibor Frey, Seite 33, Bild 2 und 58 und 59, jeweils Bild 1
- Alle anderen Wertebilder: Hans Jürgen Rubin und Susanne Wunn
- Tausend Dank für die Genehmigung der Veröffentlichung dieser wunderbaren Bilder
- **Hinweis:** Eigene Bilder sind nicht ausgezeichnet.



- ✓ Trainer_innenausbildungen
- ✓ Train-the-Trainer
- ✓ Inhouse-Seminare
- ✓ Konfliktmanagement
- ✓ Führungscoaching
- ✓ Einzel- und Teamcoaching
- ✓ Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ Autorin mehrerer Bücher und des selbstempathischen Bildungsansatzes:
Mehr Empathie durch Selbstempathie
- ✓ Vision: Gründung eines EMPATHIEZENTRUMS zur Initiierung einer Empathierevolution

Expertin der
Inklusiven Kommunikation.



Sempathie –
ein Herz für dich
und für andere.

Drei paradiesische grenzenlose Werte

Er zwingt, müht und erschafft sich immer wieder neu –
der Platz des SINNs und SEINs in der Vollendung der Endgültigkeit.
Alles, was die Natur erschafft, ist voller Demut, Schönheit und von
einer unbezahlbarer Wertigkeit.

Wird dies verkannt, dann stirbt der Sinn im Auge des Betrachters
durch die Begrenztheit seiner Perspektive und seines blinden
Herzens. Er selbst degradiert sich zur Tragik einer leidvollen
Fassade durch die ihm unbarmherzig vorkommende Natur.
Eigentlich wollte er doch so niemals sein!? Was ist nur passiert?

Erinnere dich.

Fühle deine Bedürfnisse und fühle deine fürsorglichen Werte.
Werte geben deinem Leben Handlungssinn und die Bedeutung des
Erschaffens, Gestaltens und Ergründens.

Bedürfnisse und Werte positiv zu kommunizieren hat den Zweck
der Verbundenheit mit dir selbst und mit anderen Menschen.
Wir erkennen uns, wenn wir das, was uns motiviert, aus einer
tieferen Schicht heraus in uns mehr und mehr durch die Bewusst-
werdung unserer menschlichen archaischen und altruistischen
Werte und Bedürfnisse verstehen lernen. Das ist Herzenswärme
und Herzensweisheit.

In Wahrheit sind wir nicht so, wie der Verstand uns durch die
konkurrierenden Kulturen einredet. Kommuniziere deine Werte für
eine bessere und wertvollere Welt. Dann empfängst du die drei
grenzenlosen Werte, die dir von Anbeginn deiner Zeit zustehen.
Sie heißen:

1. Wertvoll sein
2. Mensch sein und das
3. Original sein.



Den Sinn des Augenblicks
vertiefen und verfolgen und
erkennen und fühlen, was
tief in uns passiert.



Impressum

Theresia Friesinger
Bildungsinstitut für Empathie
Keltenstraße 69
72106 Horb am Neckar

© Bedürfnis- und Werteliste aktualisiert am 30.08.2017



printed by:

WirmachenDruck.de

Sie sparen, wir drucken!