

Mein Dekalog des Mitgefühls



1. ICH ERKENNE MICH SELBST ALS EINZIGARTIG, VERLETZLICH, MICH STETS VERÄNDERND UND BEDÜRFNISSE HABEND.

Um andere kennen und verstehen zu lernen, muss ich mich selbst so annehmen, wie ich bin.

- + Ich akzeptiere mich selbst und akzeptiere, dass andere anders sind.
- + Ich behandle sowohl mich selbst als auch andere mit Respekt.
- Ich fühle mich anderen Menschen überlegen oder unterlegen.
- Ich verletze mich selbst, indem ich mich mit anderen Menschen vergleiche.



2. ICH BIN FÜRSORGLICH UND MITFÜHLEND MIR SELBST GEGENÜBER.

Um für andere sorgen zu können, muss ich mich zuerst um mich selbst kümmern.

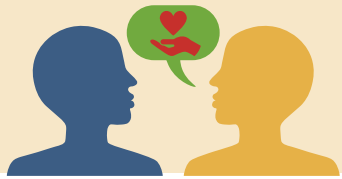
- + Ich erkenne meine Bedürfnisse und versuche, sie zu erfüllen.
- + Ich akzeptiere meine Grenzen.
- + Ich setze Grenzen und sage "Nein".
- Ich bemitleide mich selbst.
- Ich ignoriere oder vernachlässige meine eigenen Gefühle.



3. ICH AKZEPTIERE DIE MENSCHEN, WIE SIE SIND.

Ich akzeptiere, dass wir alle einzigartig sind und dass wir im Laufe des Lebens unsere Art und Weise zu denken, fühlen und handeln ändern können.

- + Ich respektiere andere bedingungslos, auch wenn sie sich von mir unterscheiden oder anders denken als ich.
- Ich lehne andere Menschen aufgrund ihrer Ideen ab, diskriminiere sie oder grenze sie aus.



4. ICH BIN FREUNDLICH ZU ANDEREN MENSCHEN.

Ich bin freundlich und behandle Menschen mit Respekt, um ein Vorbild für andere zu werden.

- + Ich bin ansprechbar und freundlich.
- + Ich bekunde Interesse.
- + Ich bin verfügbar.
- Ich handle, ohne nachzudenken.
- Ich achte nicht auf andere.
- Ich bin in Eile, wenn ich Leute treffe.



5. ICH RESPEKTIERE DIE PRIVATSPHÄRE ANDERER.

Ich respektiere die physische, soziale oder emotionale Distanz, auf die andere gegebenenfalls verbal oder nonverbal hinweisen.
Ich setze Grenzen, wenn ich sie brauche.

- + Ich respektiere den persönlichen Raum anderer.
- + Ich bitte um Erlaubnis, wenn ich mich nähern möchte.
- Ich setze meinen Willen durch.
- Ich überschreite festgelegte Grenzen.



6. ICH HÖRE RUHIG, RESPEKTIVOLL UND OFFEN ZU.

Ich höre wohlwollend zu, was andere mitteilen.
Ich zeige Interesse an dem, was sie sagen.
Mein Verhalten und meine Gefühle sind aufrichtig.

- + Ich achte auf die verbale und nonverbale Kommunikation.
- + Ich akzeptiere Schweigen.
- Ich gebe Ratschläge.
- Ich versuche, im Mittelpunkt des Gesprächs zu stehen.



7. ICH BIETE ANDEREN GESELLSCHAFT, AUSGEWOGENHEIT UND WOHLBEFINDEN.

Wenn ich mich um jemanden kümmere, richte ich mich vorrangig nach seinen bzw. ihren Bedürfnissen, ohne meine eigenen zu vernachlässigen, so dass wir uns beide wohlfühlen.

- + Ich höre zu, um zu verstehen.
- + Ich gebe der anderen Person Raum und Zeit.
- Ich muss immer eine Antwort oder Lösung parat haben.
- Ich messe der Situation wenig Wert bei.



8. ICH VERVIELFÄLTIGE DEN EINFLUSS UND DIE REICHWEITE DESSEN AUF DIE GESELLSCHAFT.

Ich nehme die Bedürfnisse und Belange meiner Gemeinschaft wahr, um zu wissen, wo ich unterstützen, besänftigen, verstehen und handeln kann.

- + Ich strebe nach dem Gemeinwohl.
- + Ich nutze den Dialog, um zu vermitteln, gesellschaftliche Teilhabe zu erreichen und Übereinkünfte zu erzielen.
- Ich diskriminiere oder lehne andere ab, indem ich Partei ergreife.



9. DURCH MEIN HANDELN TRAGE ICH ZUR ENTWICKLUNG EINER MITFÜHLENDEN GEMEINSCHAFT BEI.

Ich versuche stets, sowohl mein eigenes als auch das Leiden anderer zu verstehen, zu lindern und zu verhindern.

- + Ich bin mir bewusst, wie wichtig es ist, präsent und verfügbar für andere zu sein und ihnen zuzuhören.
- Ich handle aus Eigeninteresse.
- Ich bin unsensibel für das Leiden anderer Menschen.



10. Was würdest du noch hinzufügen?

Mein Dekalog des Mitgefühls



1. ICH ERKENNE MICH SELBST ALS EINZIGARTIG, VERLETZLICH, MICH STETS VERÄNDERND UND BEDÜRFNISSE HABEND.

Um andere kennen und verstehen zu lernen, muss ich mich selbst so annehmen, wie ich bin.



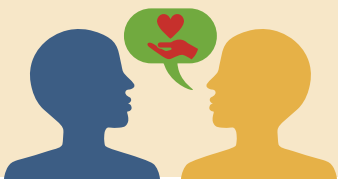
2. ICH BIN FÜRSORGLICH UND MITFÜHLEND MIR SELBST GEGENÜBER.

Um für andere sorgen zu können, muss ich mich zuerst um mich selbst kümmern.



3. ICH AKZEPTIERE DIE MENSCHEN, WIE SIE SIND.

Ich akzeptiere, dass wir alle einzigartig sind und dass wir im Laufe des Lebens unsere Art und Weise zu denken, fühlen und handeln ändern können.



4. ICH BIN FREUNDLICH ZU ANDEREN MENSCHEN.

Ich bin freundlich und behandle Menschen mit Respekt, um ein Vorbild für andere zu werden.



5. ICH RESPEKTIERE DIE PRIVATSPHÄRE ANDERER.

Ich respektiere die physische, soziale oder emotionale Distanz, auf die andere gegebenenfalls verbal oder nonverbal hinweisen. Ich setze Grenzen, wenn ich sie brauche.



6. ICH HÖRE RUHIG, RESPEKTIVOLL UND OFFEN ZU.

Ich höre wohlwollend zu, was andere mitteilen. Ich zeige Interesse an dem, was sie sagen. Mein Verhalten und meine Gefühle sind aufrichtig.



7. ICH BIETE ANDEREN GESELLSCHAFT, AUSGEWOGENHEIT UND WOHLBEFINDEN.

Wenn ich mich um jemanden kümmere, richte ich mich vorrangig nach seinen bzw. Ihren Bedürfnissen, ohne meine eigenen zu vernachlässigen, so dass wir uns beide wohlfühlen.



8. ICH VERVIELFÄLTIGE DEN EINFLUSS UND DIE REICHWEITE DESSEN AUF DIE GESELLSCHAFT.

Ich nehme die Bedürfnisse und Belange meiner Gemeinschaft wahr, um zu wissen, wo ich unterstützen, besänftigen, verstehen und handeln kann.



9. DURCH MEIN HANDELN TRAGE ICH ZUR ENTWICKLUNG EINER MITFÜHLENDEN GEMEINSCHAFT BEI.

Ich versuche stets, sowohl mein eigenes als auch das Leiden anderer zu verstehen, zu lindern und zu verhindern.



10. Was würdest du noch hinzufügen?