

1. Jeder Mensch tut  
jederzeit das  
Bestmögliche, was ihm  
zur Verfügung steht.

2. Es bereitet Menschen Freude das Leben anderer Menschen zu bereichern. Wir sind von jeher auf Kooperation ausgelegt.

3. Alles was ein Mensch jemals tut, ist ein Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen.

4. Jeder Mensch ist selbstverantwortlich für seine Gedanken, Gefühle, Worte, Taten, Absichten und für die Erfüllung seiner Bedürfnisse.

5. Jeder Mensch ist ok,  
jeder ist einzigartig und  
wertvoll. Wir können  
lernen, die Schönheit in  
jedem Einzelnen zu  
sehen.

6. Alle Menschen sind  
auf einer spirituellen  
Ebene miteinander  
verbunden.

7. Hinter jeder noch so destruktiven Handlung steht ein Mensch. Ich achte den Menschen hinter der Handlung.

8. Ich kann andere  
Menschen verstehen  
ohne mit ihrer Handlung  
oder Haltung  
einverstanden zu sein.



9. Jeden Augenblick  
haben wir die Wahl,  
Recht haben zu wollen  
oder glücklich sein zu  
wollen. Beides  
zusammen geht nicht.

10. Gewalt ist ein  
tragischer Ausdruck  
unerfüllter Bedürfnisse.

11. Jede Bitte ist die Chance jemandem ein Geschenk zu machen. Der einzige Grund, dem Menschen gerne folgen, wenn sie Geschenke machen, ist Freiwilligkeit.

12. Andere Menschen können ein Auslöser für meine Gefühle sein. Die Ursache, warum ich so fühle wie ich fühle liegt in mir.

13. Andere Menschen sind nicht dazu da, mich glücklich zu machen. Für mein Glück bin einzig und allein ich selbst verantwortlich.

14. Das Wissen um erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse ist der Schlüssel zu einem einfühlsamen Miteinander und einer glücklichen Beziehung.

15. Ein „NEIN“ ist ein auf vier Buchstaben reduzierter Ausdruck der Gefühle und Bedürfnisse des Anderen. Hinter jedem NEIN steht ein JA!

16. Alles, was es wert ist,  
getan zu werden, ist es  
auch wert, unvollkommen  
getan zu werden.



17. Das Ziel im Leben ist es nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.

18. An der Wurzel jedes  
Wutausbruches und jedes  
Machtkampfes stehen  
unerfüllte Bedürfnisse.

19. Wir machen niemals etwas falsch. Wir tun Dinge, die wir nicht getan hätten, wenn wir damals gewusst hätten, was wir heute lernen.

20. Jenseits von Richtig  
und falsch gibt es einen  
Ort. Dort treffen wir uns.

21. Empathie macht es möglich, dass wir unsere Welt mit neuen Augen sehen und weiterkommen können.

22. Tue nichts aus Angst,  
Schuld, Scham, Pflicht oder  
um mehr geliebt zu werden.  
Tue alles nur mit der Freude  
eines Kindes, das eine  
hungrige Ente füttert.

23. Du kannst dich jeder Zeit entscheiden, wie du die Worte deines Gegenübers aufnimmst, die Macht liegt bei dir.

24. Wenn jemand darauf vertrauen kann, dass er in einem Konflikt gehört und ernst genommen wird, dann stehen die Chancen gut, dass er bereit ist, sich ebenfalls partnerschaftlich zu verhalten.