

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.