

## **Grundlagen für ein Miteinander von Individuen in Gemeinschaft**

Von „Grundlagen der Gemeinschaftspflege - ein Werkzeug aus dem Werkzeugkasten des Gemeinschaftskompass. Eva Stützel, [www.gemeinschaftskompass.de](http://www.gemeinschaftskompass.de)“

### **Selbsterkenntnis**

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

### **Empathie**

Mitgefühl für sich selber und andere entwickeln.

### **Selbstverantwortung**

Ich bin weitgehend selbstverantwortlich für das, was mir geschieht. Ich kann mein Leben, und alles, was mir begegnet, nur selber verändern, und nicht erwarten, dass Andere das für mich übernehmen.

### **Bewusstes Fühlen**

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

### **Respekt vor den Bedürfnissen Anderer**

... und die Grundhaltung, dass es okay ist, dass jede\*r stets versucht, den besten Weg zu finden, um seine Bedürfnisse zu befriedigen.

### **Der Welt als Lernende begegnen**

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

### **Ehrliche, transparente Kommunikation über intime Themen**

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

### **Bewusster Umgang mit Rollen und Macht**

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

### **Anerkennen subjektiver Realitäten**

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

### **Wertschätzender Umgang mit Fehlern**

Nicht verurteilen, sondern als Lernchance willkommen heißen.

### **Offenheit für Feedback**

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

### **Interesse am Menschen**

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