

Frieden

Frieden

eine Lebenseinstellung

andere Meinungen zulassen

bewusst auf Gewalt verzichten

Versöhnung

Versöhnung

einander zuhören

nicht verbal zurückschlagen

achtsam mit Worten umgehen

Gelassenheit

Gelassenheit

im Herzen

sich selber erkennen

offen für das DU

Beobachten

Beobachten

Gefühle wahrnehmen

Bedürfnisse dahinter verstehen

sich ehrlich mitteilen dürfen

Achtsamkeit

Achtsamkeit

im Denken

nicht vorschnell plappern

das eigene Denken hinterfragen

Erkennen

Erkennen

verschiedene Denkmuster

geprägt durch Erziehung

durch Erfahrungen in Vergangenheit

Handlungsspielraum

Handlungsspielraum

Gleichberechtigung, Religionsfreiheit

verletze ich andere?

wann bin ich verletzbar?

Weichheit

Weichheit

weinen können

gefühlten Schmerz wahrnehmen

meine Würde ist unantastbar

Frieden

Frieden

erfordert Rücksicht

Verzicht auf Rechthaberei

Offenheit für andere Sichtweisen

Gesprächsbereitschaft

Gesprächsbereitschaft

ausreden lassen

talking stick verwenden

pro und contra aufschreiben

Fairness

Fairness

Egoismus überwinden

Verzicht auf Ausbeutung

zum Wohle des Ganzen

Tönen

Tönen

ohne Worte

fokussiert auf Frieden

Verstand dem Herzen untertan

Miteinander

Miteinander

Grenzen überwinden

in Herzesebene eintauchen

DU und ICH gleichberechtigt

Ehrlichkeit

Ehrlichkeit

nicht täuschen

vom Konkurrenzdenken lossagen

Gewalt durch Liebe verwandeln

FRIEDEN

Geschrieben von Gerda Hillinger

www.botschafterin-der-wahrhaftigkeit.at

im April 2017