

Haltung GFK - Giraffenbewusstsein

Es ist schwierig, das halbwegs verständlich in Worte zu fassen.

Das ist also nur ein Versuch, eine Annäherung für einen Zustand der Präsenz, der mitfühlenden Gelassenheit, des Offenseins für das was kommt...

* **Innerlich frei** und dennoch **mit den anderen verbunden** (INTER-SEIN): Wir alle haben die gleichen Bedürfnisse, nur bei den Strategien unterscheiden wir uns.

* **Präsent sein, in der Gegenwart sein:** Befreit von Vergangenheit und Zukunft.

Bewusst sein: aus dem Blickwinkel des inneren Beobachters, zumindest ihn schnell abrufen können, innerlich gelöst und frei

* **Santa-Claus-Energie:** HOHOHO = meine Bedürfnisse sind Geschenke für die anderen

* **Don't do anything, that isn't play** – nur im Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen handeln, es zumindest versuchen

* **Giraffenohren und -brille** aufsetzen (Giraffenbewusstsein): Auf das Herz und die Bedürfnisse des Gegenüber achtend, sonst nichts – „Mit dem Herzen sehen“ (vgl. „Kleiner Prinz“)

Wirklich sehen, klar zwischen Beobachtung und Bewertung unterscheiden können, jenseits von Stereotypen und Schubladendenken: Weder Frau noch Mann, weder alt noch jung, weder Amerikaner noch Afrikaner.

Akzeptanz und Wertschätzung für sich und andere

* Ich bin mein eigener König/ Chairman = **Selbstverantwortung**

Meine Gefühle gehören mir: Ursache sind MEINE erfüllten/ unerfüllten Bedürfnisse; Ich bin dafür verantwortlich oder zumindest irgendwas in mir

Selbstverantwortlich sein: für die eigenen innere Klarheit/ bzw. Erreichen der inneren Bedürfnisse sorgend

Sanft und dennoch kraftvoll, beharrlich im Giraffenbewusstsein bleibend, sich nicht da rausziehen lassen

* **Follow the flow** – der inneren Luststimme folgen – das tun, was Spaß macht, bzw. sich gemäß den frei gewählten Entscheidungen verhalten (Selbstdisziplin)

* Unvollkommen, den Wolf akzeptierend und ihm auch den nötigen Platz gebend – „I love my wolfe!“ (**Spirituality of imperfection**)

* Idee der restorative-justice: **Versöhnung statt Vergeltung** oder Bestrafung

* Grundsätzlich bereit zur **Kooperation** und für einen **Kontakt der Herzen**

* Glaube an ein **Universum der Fülle**, des Überflusses

* **Flexibel**, durch den Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen und dem nicht Anhängen an konkrete Strategien, Bewusstheit über den Unterschied zwischen Bedürfnissen und Strategien, zwischen Bitten und Forderungen

* von der **Intention** her, was wirklich auf der jeweiligen Ebene gebraucht wird (Richtung/ Ziel)

ICH	DU	WIR
(selektive) Authentizität Selbstverantwortung	Empathie/ Verstehen Akzeptanz	Zusammenarbeit/ Kooperation Win-Win-Lösungen gegenseitige Wertschätzung Partnerschaftlicher Umgang

