

Empfindungen*

Angenehm	Kühl	Wackelig
angespannt	Lebendig	Warm
Atemlos	Leer	Weich
Ausstrahlend	Leicht	Zäh
Bebend	Locker	Zart
Beengten Atem	Luftig	Zerbrechlich
Blockiert	Mit Gänsehaut	Zerlumpt
Brennend	Nervös	Zitternd
Dehnbar	Offen	Zittrig
Dicht	Pelzig	Zuckend
Dick	Pochend	Zusammengezogen
Druck	Prickelnd	
Durcheinander	Roh	
Eisig	Rollend	
Elastisch	Ruhig	
Energiegeladen	Scharf	
Eng	Schartig	
Enge der Haut	Schauernd	
Entspanntes Atmen	Schäumend	
Erstickend	Schimmernd	
Feucht	Schlaff	
Feuchtkalt	Schmerzend	
Flackernd	Schüttelnd	
Flattern	Schwach	
Flüssig	Schwer	
Fröstelnd	Schwindelig	
Furchtsam	Schwirrend	
Gefroren	Seidig	
Gelähmt	Sich ausdehnend	
Geräumig	Sich bewegend	
Gerötet	Sich drehend	
Geschlossen	Sich verengend	
Geschwollen	Sich verkrampfend	
Gezogen	Stachelig	
Glatt	Stark	
Gurgelnd	Still	
Hart	Stumpf	
Heiß	Taub	
Hektisch	Übel	
Intensiv	Unterkühlt	
Juckend	Verengt	
Kalt	Verkrampft	
Kitzelig	Verschwitz	
Klamm	Verstopft	
Klebrig	Vibration	
Klopfend	Voll	

* Ich entnehme das „Vokabular der Körperempfindungen“ dem SE-Lehrmaterial Das Erste Jahr, S. B1.32

Gefühle, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen*:

Überrascht, erstaunt, gebannt, hingerissen, überwältigt, beglückt

Angeregt, inspiriert, beschwingt, berauscht, ergriffen, ermutigt, motiviert, beseelt, erfüllt, angetan, eifrig, engagiert

Freudig, froh, aufgeregt, bewegt, enthusiastisch, entzückt, erfreut, erwartungsvoll, fröhlich, glücklich, gut gelaunt, heiter, schwungvoll, selig, strahlend, überschäumend, überschwänglich, vergnügt, erheitert, amüsiert, lustig, gut drauf, munter, aufgedreht

Erfrischt, belebt, bezaubert, energetisiert, fantastisch, lebendig, spritzig, wach, kraftvoll

Neugierig, wissbegierig, fasziniert, interessiert, gespannt

Frei, klar, kraftvoll, lustvoll, befreit, unternehmenslustig, abenteuerlustig

Gelassen, ausgeglichen, ruhig, beruhigt, friedvoll, entlastet, entspannt, erleichtert, gefasst, offen, locker, sorglos, unbekümmert, unbeschwert, unerschütterlich, friedvoll, zufrieden

Wohlig, gemütlich, heimelig, behaglich, satt, leicht, warm,

Sicher, zugehörig, geschützt, zutraulich, geborgen, vertrauensvoll

Zuversichtlich, hoffnungsvoll, mutig, optimistisch, selbstsicher, selbstzufrieden, stolz, tapfer, stark, mächtig, entschlossen,

Dankbar, liebevoll, berührt, gerührt, herzlich, warmherzig, zugeneigt, zugewandt, freundschaftlich, verbunden,

Still, demütig, andächtig, gesammelt, präsent,...

Verliebt, schmelzend, verzaubert,...

Zart, empfindsam, zärtlich, liebevoll, aufgeweicht,...

Gefühle, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen:

Erschreckt, bestürzt, betroffen, perplex, schockiert, verschreckt, verunsichert, erschüttert, fassungslos, sprachlos, verwundert,...

Hilflos, ratlos, entmutigt, ernüchtert, frustriert, gehemmt, verloren, machtlos, ohnmächtig, überfordert,...

Ängstlich, furchtsam, misstrauisch, argwöhnisch, skeptisch, unsicher, zögerlich, beunruhigt, alarmiert, besorgt, ruhelos, sorgenvoll, unbehaglich, unruhig, verängstigt, nervös, in Panik,...

Aufgeregt, erhitzt, überwältigt, verrückt, zappelig, aufgekratzt, überdreht, kribbelig, zittrig, verwirrt, irritiert, durcheinander, unklar, verstört, fahrig, unkonzentriert, zwiegespalten, hin- und hergerissen, unschlüssig, voller Zweifel, voller Selbstzweifel,...

Angespannt, gestresst, befangen, geladen, beklommen, unter Druck, verklemmt, verspannt, unfrei,...

Abgeneigt, abwehrend, angeekelt, feindselig, verschlossen, unnahbar, widerstrebend, ablehnend, unwillig, trotzig,...

Wütend, ärgerlich, empört, entrüstet, sauer, streitlustig, ungeduldig, verärgert, verbittert, zornig, stinkig, böse, pikiert, angefasst, mürrisch, ungehalten, vergrätzt, verstimmt,...

* Bei den Gefühlslisten inspiriert mich die Aufzählungen meiner GFK-Kollegin Simran K. Wesler.

Missmutig, schlecht gelaunt, unzufrieden, unpässlich, genervt, kratzbürstig, zickig, gereizt, irritiert, ...

Verletzt, gequält, verzweifelt, voller Schmerz, wund, ...

Verletzlich, empfindlich, empfindsam, scheu, schüchtern, verwundbar, dünnhäutig, reizbar, ...

Enttäuscht, resigniert, hoffnungslos, mutlos, desillusioniert, ...

Traurig, bedrückt, bitter, deprimiert, jämmerlich, niedergeschlagen, miserabel, unglücklich, melancholisch, ...

Isoliert, abgeschnitten, einsam, allein, ...

Müde, ausgelaugt, erschlagen, erschöpft, kraftlos, lasch, leblos, schlapp, schwer, verschlafen, schläfrig, matt, schwach, ...

Gelangweilt, apathisch, gleichgültig, dumpf, kalt, lethargisch, lustlos, passiv, teilnahmslos, unbeteiligt, uninspiriert, geistesabwesend, ...

Sehnsuchtsvoll, neidisch, nostalgisch, eifersüchtig, ...

Voller Scham, peinlich, berührt, schuldig, betreten, ...

Pseudo- bzw. intellektualisierte Gefühle, irrtümlich als Gefühle benannte Urteile

- Abgelehnt, abgeschnitten, angegriffen, ausgenutzt, ausgebootet, abgewertet, beraubt, ignoriert, verraten, verarscht, verlassen, versetzt, vertrieben, zurückgewiesen
- Belästigt, beleidigt, belogen, benutzt, beschuldigt, beschämt, betrogen, blauäugig, hereingelegt, hintergangen, interpretiert, in eine Schublade gesteckt, sabotiert, schikaniert, übergangen,
- Erniedrigt, eingeengt, gehemmt, ungewollt, unwichtig, unter Druck gesetzt, unterdrückt, wertlos,
- bevormundet, eingeschüchtert, gehemmt, gestört, manipuliert, missverstanden, nicht beachtet, nicht gehört/ gesehen, nicht ernst genommen, nicht respektiert, niedergemacht, psychologisiert, provoziert, reduziert, übergangen, unverstanden, unwichtig
- genervt, kontrolliert, unterbrochen, verhört,
- Missbraucht, bedroht, vergewaltigt, gequält, unterdrückt, vernichtet

Menschliche Bedürfnisse

Die Erfüllung dieser menschlichen Bedürfnisse braucht jeder Mensch, um zu leben und sich gesund zu entwickeln.

Existenzerhaltung

Nahrung, Trinken, Obdach, Wärme, Licht, Atmen, Urinieren, Stuhlgang, Bewegung, Berührung (sensorischer Anreiz)

Schutz

Sicherheit, Fürsorge, Unterstützung, Schutz vor Gefahr (auch Krankheitserreger)

Liebe und Zuneigung

Respekt und Achtung, Nähe, Einfühlung, Wertschätzung, Ausdruck von Gefühlen, Humor, Vertrauen, Intimität, Zärtlichkeit, Geborgenheit, Verbundenheit mit der Natur

Lernen und Verstehen

Neugier, Intuition, Sinnhaftigkeit, Spielen, Austausch, Ehrlichkeit (die uns hilft, unsere Grenzen zu erkennen) Feedback, Inspiration

Einfluss / Beteiligung / eine Stimme haben

Hingabe, Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Die eigene Meinung einbringen, Rituale, Feiern (auch gemeinsam trauern!!!), die eigenen Fähigkeiten für das einsetzen, von dem man glaubt, dass es dem Leben dient

Erholung

Schlafen, Ausruhen, Entspannen, Rückzug, Spontanität

Schöpferischer Selbstausdruck

Begeisterung, Selbstausdruck, Kreativität
Die eigene schöpferische Kraft spüren und ausleben

Identität

Selbstachtung, Authentizität (ich lebe das, was ich wirklich bin), Integrität (was ich tue stimmt mit meinen eigenen Werten überein)
Selbsterfahrung, sexueller Ausdruck

Freiheit

Autonomie (die eigenen Ziele und Werte selbst bestimmen), Leidenschaft, Gleiche Rechte,
Auch anderer Meinung sein dürfen, Entscheidungsfreiheit

Transzendenz / Spiritualität

Bewusstheit, „Geborgen sein im Kosmos“, Ordnung, Sinnhaftigkeit

Menschliche Bedürfnisse – um mit Kindern zu reden

So könnten die Bedürfnisse in Kindersprache formuliert sein.

Existenzerhaltung

möchtest du essen, trinken, brauchst du ein zu Hause, brauchst du Wärme oder Licht, musst du pullern oder kacken, möchtest du, dass dich jemand berührt/ anfasst, möchtest du dich bewegen/ laufen/ toben

Schutz

brauchst du, dass ich jemand um dich kümmert, willst du sicher sein, brauchst du Schutz, soll jemand auf dich aufpassen, soll dir jemand helfen

Liebe und Zuneigung

ist es dir wichtig, dass es um dich geht, wir merken, was bei dir los ist, ist dir wichtig, gestreichelt und liebkost zu werden, willst du Spaß, willst du in der Natur sein, brauchst du, dass jemand für dich da ist

Lernen und Verstehen

willst du neugierig sein dürfen, willst du deine Ideen einbringen können, Spielen, willst du wissen, was die anderen meinen, willst du mit anderen zusammen etwas tun

Einfluss/ Beteiligung/ eine Stimme haben

willst du teilhaben, willst du dazu gehören, willst du gehört werden, willst du wichtig sein

Erholung

willst du schlafen, sich ausruhen, kuscheln, brauchst du eine Pause

Schöpferischer Selbstausdruck

willst Du Spaß beim Tun haben, willst du etwas eigenes Schaffen, merken, was Du kannst, wie stark Du bist

Identität

ist dir wichtig, selbst zu sehen, wer du bist, willst du zeigen, wer du wirklich bist, willst du zeigen, was dir wirklich wichtig ist, tust du nur das, was für sich wirklich stimmt

Freiheit

willst du selbst bestimmen dürfen, die gleichen Rechte wie andere haben, auch eine andere Meinung haben dürfen

Transzendenz/ Spiritualität

willst du beschützt sein in der Welt, wissen, dass jemand auf dich Acht gibt in der Welt, willst du wichtig sein

Wege zur Befreiung Selbst-Einschätzungs-Matrix	Nicht ausgebildet Kein Wissen von der Fähigkeit. Unbewusst inkompetent.	Erwachend Sich bewusst werden der Fähigkeit. Bewusst inkompetent.	Fähig/kompetent Fähig, die Fähigkeit zu nutzen /anzuwenden. Bewusst kompetent.	Integriert Natürlicher Gebrauch der Fähigkeit mit Leichtigkeit und im Fluss. Unbewusst kompetent.
Präsenz: Achtsam sein für das, was jetzt gerade geschieht. Nicht versunken im Denken, in emo- tionalen Reaktionen etc.	Unbewusst versunken in Vergangenheit oder Zukunft; identifiziert mit Denken und Tun.	Sich bewusst werden des Un- terschieds, ob ich achtsam bin für das, was gerade geschieht, oder ob ich im Denken ver- sunken bin.	Fähig, Gedanken und Gefühle wahr zu nehmen und darauf eher zu antworten als zu reagieren; fähig, mich selbst zurück zur Achtsamkeit zu bringen, wenn ich merkte, dass ich in Gedanken versun- ken bin.	Entspannte Aufmerksamkeit für das, was in jedem Moment geschieht, mit einem tiefen Verständnis für Absicht und Wahl; Offenheit für das, was ist, mit Einfallsreichtum/ei- nem Reichtum an Möglichkei- ten, Interdependenz und einer Perspektive von Vergangen- heit und Zukunft.
Beobachten: Meine sensorischen und mental en Erfahrungen wahr- nehmen (und möglicherweise beschreiben), und zwischen diesen Erfahrungen und meinen Interpretationen, die ich ihnen zuschreibe, unter- scheiden.	Verwechselt gewohnheits- mäßig Interpretationen mit Beobachtungen; nimmt an, dass Bewertungen und Inter- pretationen Tatsachen sind.	Beginnt sich beim Betrachten vergänger Situation en be- wusst zu werden, dass Inter- pretationen und Beobachtun- gen nicht das gleiche sind; wenig Fähigkeit oder Klarheit über diese Unterscheidung bei akuten Situation en.	Erinnert sich zunehmend an die Unterscheidung zwischen Beobachtung und Interpreta- tion und wendet sie zuneh- mend an.	Ist ohne Anstrengung fähig, zwischen Beobachtungen und Interpretationen zu unter- scheiden.
Bewusstheit über Gefühle: Fähigkeit, unsere Körperemp- findungen und Emotionen wahrzunehmen und auszu- drücken.	Geringes oder kein Verständ- nis der Emotionen; identifiziert sich mit und/oder widersetzt sich Gefühlen.	Beginnt wahrzunehmen und ein Gespür dafür zu bekom- men, dass Gefühle wertvoll sind.	Fähig, emotionales Erleben mit Anstrengung zu erkennen, zu akzeptieren und zuzulassen.	Erkennt, akzeptiert und lässt emotionales Erleben ohne An- strengung zu.

Copyright © 2010 Jacob Gotwals, Jack Lehman, Version 1.1: October 2010
Jim Manske, and Jori Manske.
Certified Trainers with www.cnvc.org, cnvc@cnvc.org, +1-505-244-4041
Visit us at www.pathwaystoliberation.net for the latest version of this
matrix, information about the *Pathways To Liberation* books, and more.

Deutsche Übersetzung: Marianne Sikor, www.marianne-sikor.de, info@marianne-sikor.de

Wege zur Befreiung Selbst-Einschätzungs-Matrix	Nicht ausgebildet Kein Wissen von der Fähigkeit. Unbewusst inkompetent.	Erwachend Sich bewusst werden der Fähigkeit. Bewusst inkompetent.	Fähig/kompetent Fähig, die Fähigkeit zu nutzen / anzuwenden. Bewusst kompetent.	Integriert Natürlicher Gebrauch der Fähigkeit mit Leichtigkeit und im Fluss. Unbewusst kompetent.
Selbst-Akzeptanz: Sich selbst annehmen mit be- dingungsloser Fürsorge	Gewohnheitsmäßige Re- aktionsmuster der Selbst- beurteilung, charakterisiert durch Scham, Selbstvorwürfe, Selbstkritik, Defensivität oder Selbst-Verherrlichung	Nimmt Selbstbeurteilung wahr und realisiert die Kosten für das eigene Wohlbefinden; sehnt sich nach Selbst-Akzep- tanz.	Wachsende Akzeptanz für das, was man fühlt, denkt, braucht und tut, und lebensberei- cherndes Antworten darauf.	Mit Klarheit und Fürsorge mit sich selbst umgehen.
Verantwortung für die eige- nen Gefühle übernehmen: Aus dem Wissen heraus leben, dass ich allein meine Emo- tionen verursache – meine Gefühle werden nicht von anderen verursacht.	Wenn Gefühle auftauchen sie sich selbst, anderen oder ex- ternen Umstände anrechnen oder sich selbst, andere oder externe Umstände beschuldi- gen.	Beobachtet sich manchmal dabei, zu beschuldigen oder zu kritisieren, und ist sich nicht klar, wie er / sie die Verantwor- tung für die eigenen Gefühle übernehmen könnte.	Ist fähig, zu merken, wenn er/ sie getriggert ist, und das als ein Zeichen dafür zu nehmen, sich mit sich selbst zu ver- binden.	Lebt aus dem Verständnis her- aus, dass unsere emotionalen Erfahrungen aus dem Status unserer Bedürfnisse und der Qualität unseres Denkens ent- stehen.
Bedürfnis-Bewusstsein: Bewusstheit über Bedürfnisse (und die Bereitschaft sie zu würdigen), als grundlegende universelle Lebensqualitäten (wie z.B. lebenserh. Bedürfnis- se, Liebe, Sinn)	Kein Bewusstsein über univer- selle Bedürfnisse; behandelt Strategien als Bedürfnisse, daraus resultiert Anhaftung und Widerstand.	Intellektuelles Verständnis der universellen Bedürfnisse; verwechselt Bedürfnisse mit Strategien, denkt, man muss eine individuelle Strategie ha- ben / denkt, eine individuelle Strategie muss erfüllt werden.	Sieht Unterschiede zwischen Bedürfnissen und Strategien; verfügt über einen Wort- schatz, um Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken; verbindet Gefühle mit den dar- unterliegenden Bedürfnissen (manchmal mit Anstrengung, insbes. wenn getriggert).	Lebt aus der Bewusstheit, dass alles, was wir tun, ein Versuch ist (effektiv oder nicht), zu überleben und gut zu leben.

Wege zur Befreiung Selbst-Einschätzungs-Matrix	Nicht ausgebildet Kein Wissen von der Fähigkeit. Unbewusst inkompetent.	Erwachend Sich bewusst werden der Fähigkeit. Bewusst inkompetent.	Fähig/kompetent Fähig, die Fähigkeit zu nutzen /anzuwenden. Bewusst kompetent.	Integriert Natürlicher Gebrauch der Fähigkeit mit Leichtigkeit und im Fluss. Unbewusst kompetent.
Sich wieder mit sich selbst verbinden & sich von Reakti- vität erholen: Reaktivität ist innerer Wider- stand gegen das, was ist. Er- holung ist diesen Widerstand gehen lassen. Sich wieder mit sich selbst verbinden heißt, mit Präsenz und Mitgefühl bei seinem eigenem Erleben sein.	Zumeist unbewusst über die gewöhnheitsmäßigen Reak- tionsmuster.	Bemerkt manchmal gewohn- heitsmäßige Muster und erin- nert sich daran, dass Empathie und / oder Ehrlichkeit Optio- nen sind.	Erinnert sich normalerweise, wenn getriggert, daran, dass es Wahlmöglichkeit gibt. Die erste Antwort ist typischer- weise Empathie und/oder Ehrlichkeit.	Bemerkt innere Enge und öffnet sich auf natürliche Art und Weise.
Bewusstheit über Bitten & Bitten stellen: Bereitschaft, um das zu bitten, was man will, mit der Offen- heit für jede Antwort; nicht fixiert auf ein bestimmtes Ergebnis.	Fordert, was er/sie will oder ist nicht bereit / nicht fähig, um das zu bitten, was er / sie will.	Wird sich darüber bewusst, dass Fixierung, Forderungen stellen und nicht um das zu bitten, was wir wollen, weni- ger dazu beitragen, dass sich unsere Bedürfnisse erfüllen.	Ist gewöhnlich bereit und fähig, spezifische Bitten zu stellen. Wenn er / sie bemerkt, dass er / sie auf eine bestimm- te Strategie fixiert ist, bemüht er / sie sich, von der Enge zu Offenheit und Kreativität zu kommen.	Bereitschaft, um das zu bitte, was man will; ist mit Präsenz , Kreativität und Mitgefühl da, auch wenn die Antwort „nein“ ist.
Trauern: Das Leiden von Verlust trans- formieren; den Widerstand gegen das, was ist, gehen lassen, und bereit sein, sich unsere Erfahrung entfalten zu lassen.	Beschuldigt sich selbst, andere oder externe Umstände für einen Verlust; widersetzt sich Gefühlen von Verlust; versucht „stark“ zu sein oder Gefühle vor anderen zu verbergen.	Bewusst werden über die eige- ne Tendenz zum Widerstand oder dazu jmd. Oder etwas zu beschuldigen, wenn Verlust erlebt wird.	Bemerkt, wenn er / sie bei Verlust versucht zu vermeiden oder zu beschuldigen und lässt den Glauben los, dass et- was verkehrt ist; erlaubt sich, seine Gefühle zu fühlen und öffnet sich für die Verbindung zu den Bedürfnissen.	Vollkommen verbunden mit der Ganzheit des Lebens im Angesicht von Verlust.

Wege zur Befreiung Selbst-Einschätzungs-Matrix	Nicht ausgebildet Kein Wissen von der Fähigkeit. Unbewusst inkompetent.	Erwachend Sich bewusst werden der Fähigkeit. Bewusst inkompetent.	Fähig/kompetent Fähig, die Fähigkeit zu nutzen /anzuwenden. Bewusst kompetent.	Integriert Natürlicher Gebrauch der Fähigkeit mit Leichtigkeit und im Fluss. Unbewusst kompetent.
Empathie: Präsent sein für die Erfahrung des anderen, mit bedingungs- loser Akzeptanz für den anderen.	Reagiert auf andere gewohn- heitsmäßig mit Sympathie, Ratschlag, Kritik, die Aufmerk- samkeit auf sich lenken etc.	Verliert sich leicht in der Geschichte. Ist manchmal fähig, Beobachtungen, Ge- fühle, Bedürfnisse und Bitten zu vermuten (mit der Hilfe von Gefühls-/Bedürfnisli- sten). Dämmende Intention, anderen Raum, Präsenz und Aufmerksamkeit zu schenken.	Ist fähig, bei jmd. Anderem zu sein ohne zu versuchen, ihn zu lenken, und fähig die Erfah- rung des anderen wiederzu- geben ohne Bestätigung oder Meinungen oder Bewertungen hinzuzufügen.	Ist in der Präsenz für jmd., Anderen ganz natürlich fokus- siert und energetisiert, mit bedingungsloser Akzeptanz für den anderen.
Feindbilder lösen: Die Annahme überschreiten, dass jmd. es verdient, bestraft oder geschädigt zu werden.	„Wir gegen sie“- Denken; „sie“ verdienen es, bestraft oder ge- schädigt zu werden.	Der Kosten von Feindbildern bewusst werden , und von dem möglichen Wert, Alter- nativen zur Bestrafung zu erforschen.	Wenn ihm /ihr bewusst wird, dass er/ sie eine andere Person oder Gruppe als Feind sieht, ist er/ sie fähig, sich wieder mit der Menschlichkeit aller Be- teiligten zu verbinden und das Feindbild aufzulösen.	Jeden mit Mitgefühl und dem Respekt für das Wohlergehen aller halten.
Einsicht: Klarheit, Einsicht und Weisheit beim Treffen lebensdienlicher Entscheidungen und Wahl; erkennen, dass man Wahlmög- lichkeiten hat.	Meinungen und Entscheidun- gen basieren auf Urteilen über richtig und falsch; hält seine Urteile für Tatsachen.	Bewusst werden darüber, dass es einen anderen Weg gibt, Entscheidungen zu machen und zu wählen, auf der Basis universeller Bedürfnisse, im Gegensatz dazu, auf der Basis von Urteilen von gut oder schlecht, richtig oder falsch zu entscheiden.	Hat eine wachsende Kompe- tenz darin, Unterscheidungen zu machen und zu wählen auf einer breiten Perspektive heraus, mit dem Verständnis, dass es unter der Oberfläche einen tieferen Sinn und eine tieferer Absicht gibt.	Stimmt sich intuitiv ein in Klarheit, Einsicht und Weis- heit, um lebensdienliche Entscheidungen und Wahl zu treffen.

Wege zur Befreiung Selbst-Einschätzungs-Matrix	Nicht ausgebildet Kein Wissen von der Fähigkeit. Unbewusst inkompetent.	Erwachend Sich bewusst werden der Fähigkeit. Bewusst inkompetent.	Fähig/kompetent Fähig, die Fähigkeit zu nutzen / anzuwenden. Bewusst kompetent.	Integriert Natürlicher Gebrauch der Fähigkeit mit Leichtigkeit und im Fluss. Unbewusst kompetent.
In Interdependenz leben: Aus dem Wissen heraus leben, dass jedes Individuum mit jedem anderem Individuum verbunden ist – jeder Teil eines Systems beeinflusst jeden anderen Teil.	Hat die Perspektive von Un- abhängigkeit / Abhängigkeit; entweder / oder und Herr- schaft / Unterwerfung, ohne sich über Alternativen bewusst zu sein.	Ist sich der Idee bewusst (und interessiert daran), dass alle Bedürfnisse zählen; wird sich des entweder / oder-Denkens bewusst und des Wunsches, sich zu unterwerfen / zu rebel- lieren.	Berücksichtigt im Allgemeinen die Bedürfnisse das anderen genauso wie seinen eigenen.	Stimmig offen für die Perspek- tive und Bedürfnisse von an- deren: erlebt die Bedürfnisse anderer als integral verbunden mit den eigenen Bedürfnissen.
Ehrlicher Selbst-Ausdruck: Seine eigene Erfahrung an- nehmen und die Bereitschaft haben, diese authentisch ohne Schulduzuweisung oder Kritik auszudrücken.	Drückt sich bei Ärger gewohn- heitsmäßig aus mit Klagen, Schulduzuweisung oder Kritik; teilt Meinungen und Überzeu- gungen als Tatsachen mit.	Entwickelt eine zunehmende Bewusstheit darüber, wie manche Denk- und Sprach- muster dazu neigen, Verbin- dung zu unterbrechen / verhin- dern; beginnt, Alternativen zu erforschen.	Ist normalerweise fähig, sich authentisch mit der Absicht nach Verbindung auszudrü- cken, auch unter Stress.	Drückt sich mit Verletzlich- keit aus, die Bedürfnisse aller als wertvoll haltend; ist offen bzgl. dem Ergebnis.
Verbindung unterstützen: Empathie und Ehrlichkeit im Dialog unterstützen mit der Absicht, Verbindung herzu- stellen.	Spricht eher „auf jmd. ein“ als „mit jmd.“; debattiert, ver- sucht zu überzeugen, oder äu- ßert nicht seine Bedürfnisse.	Nimmt lebensentfremdete Kommunikationsmuster wahr und versucht, mehr Wahlmög- lichkeiten zu haben, Verbin- dung zu unterstützen.	Bewusste Intention, in Ver- bindung zu gehen; wechselt in Balance zwischen Ehrlich- keit und der Einladung an den anderen, sich auszudrücken.	Kommuniziert mit Authentizi- tät und Empathie; unterstützt andere Menschen dabei, in Kontakt zu kommen.
Geduld: Präsent und weit bleiben bei Stress. Eine Fähigkeit, bei seinen eigenen Reaktionen zu bleiben ohne aus ihnen heraus zu agieren.	Geht normalerweise in Kon- takt mit der Absicht, das zu bekommen, was er / sie will, oder mit Unterwürfigkeit.	Ungeduldig oder abgelenkt bei eigenen Impulsen; unterbricht; Tendenz, mit Reaktivität zu agieren.	Arbeitet daran, den eigenen Spielraum für Akzeptanz zu vergrößern und die Fähigkeit, vor dem Reagieren in Selbst- empathie zu pausieren.	Verbindet sich in natürlicher Weise mit sich selbst und öffnet sich, wenn er / sie Enge oder Dringlichkeit realisiert, und hat die Bereitschaft, zu warten.

Wege zur Befreiung Selbst-Einschätzungs-Matrix	Nicht ausgebildet Kein Wissen von der Fähigkeit. Unbewusst inkompetent.	Erwachend Sich bewusst werden der Fähigkeit. Bewusst inkompetent.	Fähig/kompetent Fähig, die Fähigkeit zu nutzen /anzuwenden. Bewusst kompetent.	Integriert Natürlicher Gebrauch der Fähigkeit mit Leichtigkeit und im Fluss. Unbewusst kompetent.
Auf die Reaktivität anderer antworten: Eher antworten als reagieren auf andere, die in intensiven trendenden Gefühle gefangen sind.	Reagiert gewohnheitsmäßig mit Verteidigungshaltung oder Vermeidung, wenn andere getriggert sind.	Nimmt zunehmend seine eigenen gewohnheitsmäßigen Reaktionen wahr und deren Auswirkung auf die Verbindung.	Zunehmende Verbindung zu sich selbst und die Fähigkeit, zwischen Ehrlichkeit und Empathie zu wählen, wenn jmd. anderes reaktiv ist; öffnet sich für die Neugier auf die Perspektive des anderen.	Antwortet auf die Reaktivität anderer mit Zentriertheit; akzeptiert den anderen, wenn er getriggert ist; hat die Fähigkeit, präsent zu bleiben.
Offenheit für Feedback: Die Sichtweise anderer auf unsere Handlungen mit Gelassenheit und In-Sich-Ruhen aufnehmen.	Feedback heißt, dass an einem selbst oder anderen etwas richtig oder falsch ist. Feedback wird interpretiert als Kritik oder Lob.	Hat den Wunsch, die eigene Reaktion auf Feedback zu verändern.	Versteht, dass das Feedback eines anderen die Sichtweise des anderen ausdrückt und verbindet sich mit dem Bedürfnis des anderen dahinter; verbindet die eigene Reaktion auf Feedback mit den eigenen Bedürfnissen.	Nimmt Feedback auf als Information, die in Betracht gezogen werden kann, mit einem klaren Empfinden der Wahlfreiheit. Ist sich bewusst, dass andere aus ihrer eigenen Perspektive heraus sprechen.
Lebensdienliches Bedauern: Ohne Schuld, Scham oder Selbstbestrafung wahrnehmen, wenn man eine Gelegenheit versäumt hat, Bedürfnisse zu erfüllen, und daraus lernen.	Übernimmt für die Gefühle anderer mit Schuld und/oder Scham die Verantwortung oder verteidigt sich; entschuldigt sich, um sich durch das Besänftigen der Gefühle des anderen zu schützen.	Neugefundene Bewusstheit darüber, dass die Gefühle anderer durch ihre Bedürfnisse verursacht sind; möchte ihnen eventuell helfen, darüber hinweg zu kommen. Gesteigerte Bewusstheit über gewohnheitsmäßige Selbstbeschuldigung.	Wachsende Fähigkeit, Schuld in Lernen zu transformieren. Fördert die Bereitschaft, Verbindung mit anderen zu suchen (mit Empathie und Ehrlichkeit), wenn Ereignisse für anderen nicht funktionieren.	Beständige Bereitschaft, in Offenheit den eigenen Anteil daran zu übernehmen, wenn Ergebnisse Bedürfnisse nicht erfüllen; Bereitschaft, Bedauern zu fühlen und auszudrücken; sucht Lernen und Wachstum.

Wege zur Befreiung Selbst-Einschätzungs-Matrix	Nicht ausgebildet Kein Wissen von der Fähigkeit. Unbewusst inkompetent.	Erwachend Sich bewusst werden der Fähigkeit. Bewusst inkompetent.	Fähig/kompetent Fähig, die Fähigkeit zu nutzen / anzuwenden. Bewusst kompetent.	Integriert Natürlicher Gebrauch der Fähigkeit mit Leichtigkeit und im Fluss. Unbewusst kompetent.
Flexibilität beim In-Beziehung-Gehen: Offenheit und Vielseitigkeit bei der Interaktion mit anderen	Geht gewohnheitsmäßig aus einer Perspektive von richtig/falsch, gewinnen/verlieren, „sollte“, „muss“, etc. in Beziehung.	Wachsende Fähigkeit, zwischen lebensentfremdenden Kommunikationsmustern und Gewaltfreier Kommunikation zu unterscheiden. Reaktive Kommunikationsmuster bestehen fort. Formelhafte, selbst-bewusste Anwendung von GFK- Ehrlichkeit und – Empathie; denkt, GFK sei ???	Ist bereit und normalerweise fähig, Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten zu hören, egal wie sie ausgedrückt wurden. Hat begonnen, mit Straßengiraffe zu experimentieren, um auf eine Art und Weise zu sprechen, die Kontakt leichter ermöglicht.	Geht in natürlicher Art und Weise mit Authentizität und Empathie in Beziehung. Aussagen sind abgestimmt auf die Bedürfnisse und den Stil der Involvierten und können eventuell nicht nach GFK klingen.
Konflikte transformieren: Konflikte mit anderen als Mittel benutzen, in Kontakt zu gehen und ein für alle befriedigendes Ergebnis zu kreieren.	Hat Angst vor Konflikten oder ist süchtig danach; ist unbewusst fixiert auf bestimmte Meinungen und Strategien; ergreift Partei.	Wird sich der eigenen Reaktionsmuster auf Konflikte bewusst; beginnt die eigenen Fixierungen wahrzunehmen (auf Lösung, auf Konflikt an sich, auf Sicherheit, etc.)	Ist bereit, alle Konfliktparteien darin zu unterstützen, kreativ zu sein, auf einen Reichtum an Möglichkeiten zurückzugreifen zu können und die Bedürfnisse aller Beteiligten einzubeziehen, auch angesichts der eigenen gewohnheitsmäßigen Reaktionen auf Konflikt.	Nimmt mit Offenheit, Neugier und Kreativität andere Sichten auf als eine Möglichkeit, das eigene Bewusstsein zu erweitern und zu effektiven Handlungen zu kommen.
Dankbarkeit: In dem, was ist, den Wert finden, es schätzen und genießen.	Konzentriert sich auf das, was fehlt und beschwert sich; benutzt und sucht Anerkennung durch Lob und Belohnung.	Nimmt wahr, dass die Strategien von Lob/Belohnung und Anerkennung von außen Verbindung nicht unterstützen; beginnt den Wert der Anerkennung erfüllter Bedürfnisse wahrzunehmen.	Ist bereit und fähig, sich mit dem Geschenk in dem, was geschieht, zu verbinden, es zu genießen und mitzuteilen.	Lebt in Anerkennung davon, dass alles ein Auslöser für Vergnügen und/oder Wachstum sein kann.

Wege zur Befreiung Selbst-Einschätzungs-Matrix	Nicht ausgebildet Kein Wissen von der Fähigkeit. Unbewusst inkompetent.	Erwachend Sich bewusst werden der Fähigkeit. Bewusst inkompetent.	Fähig/kompetent Fähig, die Fähigkeit zu nutzen /anzuwenden. Bewusst kompetent.	Integriert Natürlicher Gebrauch der Fähigkeit mit Leichtigkeit und im Fluss. Unbewusst kompetent.
Fluss von Geben und Nehmen, mit offenem Herzen: Mangel-Denken verwandeln in kreatives Gedeihen; mit Freude beitragen und empfangen.	Ressourcen werden gehortet und/oder zur Kontrolle über andere benutzt; Angst vor Verlust oder davor, nicht genug zu haben: Geld und Dinge, die mit Sicherheit gleichgesetzt werden.	Sich der eigenen Ängste dazu, nicht genug zu haben, bewusst werden und des Werts von Beitragen.	Wachsende Bewusstheit über die gewohnheitsmäßigen Denkmuster, wie zum Beispiel dem Wunsch, zu horten oder Problemen, empfangen zu können. Wachsende Freude am Fluss von Beitragen und Empfangen.	Vergnügen und Leichtigkeit beim Geben und Nehmen in Kreativität und Einfallsreichtum; Geben ist Nehmen.
Lebendigkeit kultivieren: Mit sich in Verbindung gehen, um ausgewogene Selbst-Fürsorge zu unterstützen; die Energie, dem Leben zu dienen, ausbilden.	Unbewusste gewohnheitsmäßige Muster und/oder rastlose mentale Aktivität führen zu verringerter Energie.	Wird der eigenen Energielevel bewusst und dessen, was sie beeinflusst.	Ist verbunden mit Bedürfnissen als Ressourcen; ist motiviert, Wege zu suchen, einen Reichtum an Möglichkeiten zur Verfügung zu haben und beizutragen.	Energetisiert durch das Beitragen zu Körper, Gehirn, Geist und Gemeinschaft.
Macht teilen: Herrschaft / Dominanz transformieren; die Bedürfnisse aller mit Gegenseitigkeit und Respekt achten; Unterwerfung und Rebellion transzendieren.	Beziehungen basieren auf Dominanz und Unterwerfung; Angst vor, gieren nach oder horten von Macht.	Bewusst werden über Dominanz und Unterwerfung, und über Möglichkeiten, auf der Basis von Gegenseitigkeit in Beziehung zu gehen.	Ist sich bewusst über die eigene Unterwerfung oder Versuche, zu dominieren. Ist bestrebt, mit Gegenseitigkeit zu agieren und mit Empathie für sich selbst und andere.	Handelt aus der Achtung für die Bedürfnisse aller, und erkennt die Autonomie jeder Person an; transzendiert Dominanz, Unterwerfung und Rebellion
Rollen transzendieren: Bewusstheit darüber, dass wir nicht die Rollen sind, die wir einnehmen; wählen können, welche Rollen wir übernehmen und wie wir diese Rollen ausfüllen.	Steckt unbewusst fest in Reaktionen auf Rollen, die eigenen und die anderer.	Wird sich bewusst über das Leiden, das entstehen kann, wenn wir auf Rollen reagieren statt auf Bedürfnisse einzugehen.	Ist fähig, mit Selbst-Bewusstheit, Empathie und Ehrlichkeit zu antworten statt auf der Basis von Rollen zu reagieren, die wir selbst oder andere angenommen haben.	Nimmt Rollen anmutig und leicht an / antwortet auf sie, und/oder nimmt Abstand von ihnen; ist sich unserer Interdependenz jenseits von Rollen bewusst.

Wege zur Befreiung Selbst-Einschätzungs-Matrix	Nicht ausgebildet Kein Wissen von der Fähigkeit. Unbewusst inkompetent.	Erwachend Sich bewusst werden der Fähigkeit. Bewusst inkompetent.	Fähig/kompetent Fähig, die Fähigkeit zu nutzen / anzuwenden. Bewusst kompetent.	Integriert Natürlicher Gebrauch der Fähigkeit mit Leichtigkeit und im Fluss. Unbewusst kompetent.
Bewusstheit über die eigene Fähigkeit, zu antworten: Wählt frei, wie er/sie auf das antwortet, was das Leben bringt und übernimmt die Verantwortung für den eigenen Anteil an dem, was passiert. Übernimmt nicht die Verantwortung für den Anteil anderer, erkennt an, dass die eigenen Handlungen die anderen beeinflussen.	Opfer-Bewusstsein: fehlende Klarheit darüber, wessen welcher Anteil ist; empfindet es so, dass das eigene Erleben und die eigenen Handlungen durch andere Menschen oder externe Umstände verursacht werden können (z. B. ich habe deins verursacht, du hast meins verursacht, oder das hat meins oder deins verursacht).	Wird sich über Opfer-Bewusstsein und seiner Kosten bewusst; Erleichterung und Freiheitsempfinden im Bewusstsein unserer Stärke, findet sich gleichzeitig feststehend in Gewohnheitsmustern von Schuld und Beschuldigen; diagnostiziert andere als stecken geblieben oder beschuldigen und versucht andere zu erziehen, um sich selbst zu schützen.	Ist fähig, die Verantwortung für das eigene Erleben zu übernehmen und hat Wahlmöglichkeiten, wenn er/sie sich bewusst wird, zu beschuldigen, zu rechtfertigen oder zu bagatellisieren, ohne dabei die Verantwortung für die Reaktionen und Antworten des anderen übernehmen zu versuchen.	Ist stimmig fähig, mit Gelassenheit zu antworten. Verankert und zentriert in der Verantwortung für das eigene Leben. Ist sich klar über die Urheberschaft anderer für deren Leben.
Holistische Systeme unterstützen: Beteiligt sich bewusst an der Schaffung und Entwicklung holistischer Systeme, die allgemeines Wohlergehen fördern.	Rebelliert gegen oder unterwirft sich Strukturen; benutzt Organisationsstrukturen, um die eigene Macht durchzusetzen oder fühlt sich hilflos im Kontakt mit organisatorischen Regeln.	Begrenzte Sichtweise, Überwältigt Sein und/oder Hilflosigkeit bzgl. der Möglichkeiten, Systeme dahingehend zu verändern, dass sie die Bedürfnisse aller Beteiligten würdigen.	Ist sich über die Möglichkeit bewusst, Systeme um universell gewürdigte Bedürfnisse herum zu organisieren; ist mit wachsender Kreativität bereit, zum allgemeinen Wohlergehen beizutragen	Engagiert sich dabei, Systeme zu schaffen und zu verbessern, die zum allgemeinen Wohlergehen mit einer Offenheit für Feedback beitragen wollen