

Ich glaube daran, dass das größte
GESCHENK, das ich von jemandem
empfangen kann ist, gesehen, gehört,
verstanden und berührt zu werden.

Das größte **GESCHENK**, das ich geben
kann ist, den anderen zu sehen, zu hören,
zu verstehen und zu berühren.

Wenn dies geschieht, entsteht
BEZIEHUNG.



Virginia Satir

Beim Sex geht es um
VERBINDUNG.

Es geht um die Möglichkeiten
wie wir uns mit der **LEBENSKRAFT,**
mit anderen **MENSCHEN**
und mit **UNS SELBST** verbinden.
Jeder von uns ist mit jedem und allem um
uns herum verbunden.

Sherin Winston



SEXUALITÄT

ist die Wurzel des Lebens.

Und wir werden das **LEBEN**
niemals ganz zu schätzen wissen,
solange wir die **SEXUALITÄT**
nicht verstanden haben.

Havelock Elvis



Was auch immer ist, wird mit vollem
HERZEN angenommen.

Nimm dich an wie du bist.

Du bist ein großes Mysterium aus Energien.

Folge jeder Energie
mit viel Sensibilität, mit Bewusstheit,
mit Liebe, mit Verständnis.

Dann ist dieser Körper ein *Tempel* – ein
heiliger Tempel, ein heiliger Platz.

Osho



Ich ehre den Platz in dir,
in dem das gesamte Universum wohnt.
Ich ehre den Platz des **LICHTS**,
der **LIEBE**, der **WAHRHEIT**,
des **FRIEDENS** und der **WEISHEIT**
in dir.

Ich ehre den Platz in dir, wo,
wenn du dort bist und auch ich dort bin,
wir beide nur noch **EINS** sind.



Tu nichts – sei einfach da.

Deine **PRÄSENZ** ist das wertvollste
Geschenk, dass du einem anderen
menschlichen Wesen machen kannst.

Menschen heilen in ihrem Schmerz,
wenn sie eine

AUTHENTISCHE VERBINDUNG
zu anderen Menschen haben.

Marshall B. Rosenberg



Wenn du eine Blume liebst,
wirst du sie nicht pflücken.

Denn wenn du es tust,
wird sie sterben und hört somit auf,
das zu sein, was du liebst.

Wenn du also eine Blume liebst,
dann lass sie **WACHSEN**.

In der Liebe geht es nicht um Besitz.
Liebe bedeutet **WERTSCHÄTZUNG**.



Osho

AUTHENTIZITÄT

Sei die Person, die du bist.

Versuche niemals,
jemand anders zu sein,
nur so kannst du reifen.

REIFE

akzeptiert um jeden Preis die
Verantwortung, man selbst
zu sein.



Osho

Menschen sind **EINZIGARTIG.**

Du bist du, ich bin ich.

Ich darf das Beste zu meinem Leben beitragen, und du darfst das Beste zu deinem Leben beitragen.

Ich darf mein eigenes Wesen entdecken, und du darfst dein eigenes Wesen entdecken.

Osho



SELBSTLIEBE

Ja, ich möchte, dass du dich selbst liebst,
denn wenn du dich nicht selbst liebst,
kannst du auch niemand anderen lieben.

Du weißt nicht was **LIEBE** ist, wenn du
dich nicht selbst geliebt hast.

Wenn du deine eigene Gesellschaft
nicht genießen kannst, wer sonst soll sie
dann genießen können?

Osho



ENERGIE kann zwei Dimensionen haben.

Die eine hat eine Absicht, eine Richtung,
ein Ziel – die Dimension der Aktivität.

Die andere nenne ich das unmotivierte
Feiern. Hier und Jetzt ist das Ziel. Es gibt
nichts zu erreichen. Du feierst einfach
alles, was da ist, dann bist du bereits
angekommen. **ENTSPANNUNG** –
Energie ohne Absicht.

Osho



LIEBE ist dieser Duft,
sich selbst zu erkennen, du selbst zu sein.

Liebe ist überfließende **FREUDE**.

Liebe ist ein orgasmisches **EINSSEIN**
mit allem, was existiert.

Liebe ist ein Seinszustand.

Sie hat nichts mit anderen zu tun.

Die Ursache liegt in dir,

DU BIST LIEBE.



Osho

Wir können das **LEBEN**
in jedem Moment bereichern und wir
haben eine ungeheure Macht dies zu tun.

WORTE können das tun,
eine **BERÜHRUNG** kann das tun,
unsere **PRÄSENZ** kann das tun.

Wir sind enorm machtvolle Wesen.
In jedem Augenblick.

Marshall Rosenberg



Was auch immer das **GEFÜHL** ist –
ob Schmerz oder Freude – es ist ein
Geschenk und seine Schönheit liegt darin,
dass es dir zeigt, dass du lebendig bist.

Das Ziel im **LEBEN** ist nicht, immer
glücklich zu sein, sondern all unser Lachen
zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.

Was auch immer sich in uns offenbart,
es ist das Leben, das sich darin zeigt.

Marshall B. Rosenberg



JENSEITS

von allen Vorstellungen

von Richtig und Falsch

von Gut und Böse

von schwarz und weiß

von gut und schlecht

gibt es einen besonderen Ort.

DORT BEGEGNEN WIR UNS.

frei abgewandelt nach Rumi



Menschen
handeln für sich
und nicht gegen andere.
Jeder Mensch tut jederzeit
das **BESTMÖGLICHE**,
was ihm zur Verfügung steht.

Alles was ein Mensch jemals tut,
ist ein Versuch, **BEDÜRFNISSE**
zu erfüllen.

Marshall B. Rosenberg



Jeder Mensch ist
SELBST VERANTWORTLICH
für seine Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse,
Worte und Taten.

Andere Menschen können
ein **AUSLÖSER** für meine Gefühle sein.

Die **URSACHE**,
warum ich so fühle
wie ich fühle liegt in mir.

Marshall B. Rosenberg



Was ich in meinem
Leben möchte, ist
EINFÜHLSAMKEIT,
ein Fluss zwischen mir und anderen,
der auf gegenseitigem
GEBEN VON HERZEN beruht.

Wir alle haben eine Menge zu geben.
Wir genießen es zu geben, wenn wir es
FREIWILLIG tun können.

Marshall B. Rosenberg



Wenn dir jemand **ZUHÖRT**,
ohne dich zu verurteilen, ohne dass er den
Versuch macht, die Verantwortung für dich
zu übernehmen oder dich nach seinem
Muster zu formen –
dann fühlt sich das verdammt gut an.
Jedes Mal, wenn mir zugehört wird und ich
VERSTANDEN werde, kann ich meine
Welt mit neuen Augen sehen.

Carl Rogers



Die **BERÜHRUNG**
ist das Fundament
jeder **BEZIEHUNG**,
das Fundament der Beziehung
zu anderen
und das Fundament der Beziehung
zu sich selbst.

Emmi Pikler



Die wirkliche
ESSENZ DES LEBENS
ist in deinem Innern.
Alles was nötig ist, ist eine stille Reise
in dein eigenes Sein.
Ich nenne es Meditation.
Und in dem Moment,
in dem du deine **EIGENE MITTE**
gefunden hast, hast du das Zentrum
der ganzen Existenz gefunden.

Osho



UNPERFEKT PERFECT

Alles, was es wert ist,
getan zu werden,
ist es auch wert,
unvollkommen getan zu werden.

Marshall B. Rosenberg



RESPEKT und VERBINDUNG

Das Ziel der GFK ist,
mit Menschen, die anders sind,
anders denken oder etwas anderes wollen
als ich, bei aller Verschiedenheit
in Verbindung zu bleiben und die
Andersartigkeit anzunehmen und zu
respektieren.



ACHTUNG und VERSTÄNDNIS

Hinter jeder noch so destruktiven Handlung
steht ein Mensch.

Ich achte den Menschen
hinter der Handlung.

Ich kann andere Menschen verstehen
ohne mit ihrer Handlung oder Haltung
einverstanden zu sein.



Marshall B. Rosenberg

DIE MACHT DES ZUHÖRENS

Andere Menschen
können dich nicht verletzen, demütigen
oder kleinmachen.

Du kannst dich jederzeit entscheiden,
wie du die Worte
deines Gegenübers aufnimmst,
die Macht liegt bei dir.



Marshall B. Rosenberg

KOOPERATION

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.

Marshall B. Rosenberg



Menschen sind **SOZIALE WESEN**

Es bereitet Menschen
von Natur aus Freude, zum Wohlergehen
anderer beizutragen,
wenn sie das freiwillig tun können.

Wir sind von jeher auf Kooperation ausgelegt.

Marshall B. Rosenberg



GEWALT

ist ein tragischer Ausdruck
unerfüllter Bedürfnisse.

Sie ist die Manifestation der Ohnmacht
und/oder der Verzweiflung eines
Menschen, der so hilflos ist, dass er meint,
seine Worte seien nicht mehr ausreichend,
um sich Gehör zu verschaffen.

Also greift er an, schreit, bedroht ...

Marshall B. Rosenberg



BEDÜRFNISBEWUSSTSEIN

Wenn wir unsere Bedürfnisse
nicht ernst nehmen,
tun andere es auch nicht.

Wenn wir unsere Bedürfnisse aussprechen,
dann steigen unsere Chancen,
dass sie erfüllt werden.

Marshall B. Rosenberg

