Achtsamkeit und Mitgefühl für den Umgang mit Vielfalt - simple but not easy

Führungskompetenz Achtsamkeit

Atelier 1

Dr. Karma Lobsang

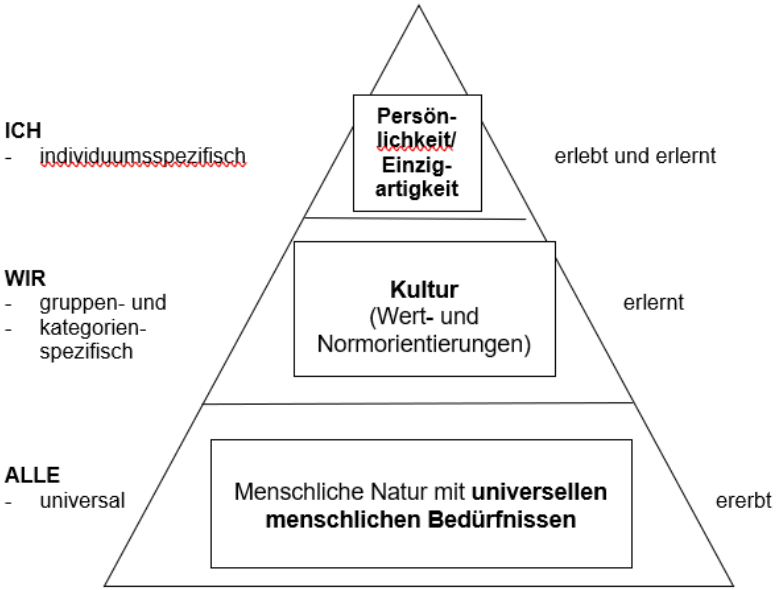
IKAS 2023

15. Interkantonale Tagung für Schulleiterinnen und Schulleiter der Kantone Bern, Freiburg, Wallis

Ankommen

Welche Bedeutung haben grundlegende menschliche Bedürfnisse für einen warmherzigen, eigenverantwortlichen und zielgerichteten Umgang mit Vielfalt – vor allem in herausfordernden Situationen?

Wie wir Menschen sind – das mentale Modell



(In Anlehnung an Hofstede, 1997)

Wir sind „ich, wir und alle“ gleichzeitig.

Grundlegende menschliche Bedürfnisse

Nach Rosenberg können Bedürfnisse in vier unterschiedliche Gruppen zugeordnet werden, die sich wie folgt darstellen:

Körperliche Bedürfnisse:
- Atmen, Schlafen, Ausruhen, Trinken, Essen, Obdach, Schutz, Wärme, Sicherheit, sensorische Anregungen, Berührungen/Bewegung, Licht, Urinieren, Stuhlgang

Emotionale Bedürfnisse:
- Selbständigkeit, Selbstbehauptung, Selbstvertrauen, Kreativität, Begeisterung, Bewunderung, Integrität (Übereinstimmung zwischen Handeln und eigenen Werten), Ehrlichkeit, Echtheit

Soziale Bedürfnisse:
- Sicherheit, Fürsorge, Zugehörigkeit, Solidarität, Beteiligung, Zustimmung, Anerkennung, Wertschätzung, Unterstützung, Ermutigung, Einfühlung, Vertrauen, Hingabe, Bildung, Intimität, Nähe, Zärtlichkeit, Geborgenheit, Sexualität

Geistige Bedürfnisse:
- Verständnis, Sinnhaftigkeit, Ordnung, Harmonie, Frieden, Schönheit, Ritual, Feiern, Transzendenz, Spiritualität

(Rosenberg 2005)

Achtsamkeit braucht Mitgefühl

Selbstmitgefühl

- Gefühle im Kontext verstehen
- Selbstakzeptanz

Mitgefühl für andere

- Gefühle anderer im jeweiligen Kontext verstehen
- Wertschätzen und Kultivieren von Herzenswärme und Mitgefühl
- Weitere ethische Veranlagungen wertschätzen und pflegen (z.B. Geduld, Grosszügigkeit, Vergebung)

(SEEL, 2019)

Übung: Mitgefühl für andere und für mich selbst

Literatur

- Hofstede, G. (2001). *Lokales Denken, globales Handeln. Interkulturelle Zusammenarbeit und globales Management*. Nördlingen, Deutschland: Verlag C. H. Beck oHG.
- Rosenberg, M. B.(2005). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten.* Paderborn, Deutschland: Junfermann Verlag.
- SEEL (2019). *Soziales, emotionales und ethisches Lernen. Bildung von Herz und Verstand..*Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics der Emory Universität in Atlanta.