

«Kompasskompetenzen»

Von Karin Schüpbach

Leben ist Bewegung, ist Veränderung
gerade jetzt kräftig zustimmen

Unsere Freiheit besteht darin, Wandel zu gestalten
mutig neue Vorstellungs- und Erfahrungsräume erschliessen

Gelungene Veränderungen fördern Vitalität und Lebensfreude
gelassen, mit Humor neuen Herausforderung entgegen

Im Wandel brauchen wir Halt, Beweglichkeit, Richtung...
achtsam, präsent und entschieden konkrete Schritte tun

...und einen «Kompass» in der Tasche
sich und andere begleiten

Die sieben «Kompasskompetenzen»

Achtsamkeit

Absichtsloses Wahrnehmen von geistigen, psychischen und physischen Prozessen

Bewusstsein

Verstehendes Erkennen und bejahendes Annehmen dessen, was sich zeigt und was uns bewegt

Gelassene Beharrlichkeit

Aus Entschiedenheit und wohlwollender Selbstverpflichtung Kraft schöpfen

Präsenz

Gegenwärtig, standfest und beweglich Da-Sein

Ausdruckskraft

Sich selbstverantwortlich zum Ausdruck bringen

Kommunikation

In Verbundenheit mit sich und anderen angemessene Worte finden

Begleitung

Einfühlsam, klar und abgegrenzt andere Menschen (an)leiten und begleiten