

<b>Pfad zur Befreiung:</b> Selbsteinschätzungsmatrix	<b>Ungelernt</b> Kein Wissen über die Fähigkeit.  <b>Unbewusst inkompetent</b>	<b>Erwacht</b> Die Fähigkeit wird bewusst wahrgenommen.  <b>Bewusst inkompetent</b>	<b>Kompetent</b> Die Fähigkeit kann mit bewusstem Bemühen angewendet werden.  <b>Bewusst kompetent.</b>	<b>Integriert</b> Natürliche Anwendung der Fähigkeit, mit Leichtigkeit und im Fluss.  <b>Unbewusst kompetent.</b>
<b>Präsenz; in der Gegenwart sein:</b> aufmerksam sein für das, was im Augenblick passiert. Nicht in Gedanken verloren oder in emotionalen Reaktionen	Unbewusst verloren in der Vergangenheit oder in der Zukunft; Identifikation mit Denken und Handeln	Kenntnis über die Unterscheidung zwischen wachsam erkennen was eigentlich passiert und in Gedanken verloren sein.	In der Lage Gedanken und Gefühle zu erkennen und darauf einzugehen, bewusst zu antworten statt zu reagieren; in der Lage, zur Aufmerksamkeit zurückzukehren, wenn Gedankenverlorenheit bewusst wird.	Entspannte Wachheit in Bezug auf das, was in jedem Moment geschieht, mit einem tiefen Sinn für Absicht und Wahlfreiheit; Offenheit dem gegenüber was jetzt ist, mit Einfallsreichtum, Interdependenz, und einer Perspektive von Vergangenheit und Zukunft
<b>Beobachtung:</b> Sinnliche und mentale Erfahrungen wahrnehmen (und möglicherweise beschreiben) und diese von Interpretationen unterscheiden, die wir ihnen zuschreiben	Verwechselt gewöhnlich Interpretation mit der Beobachtung; hält Bewertungen und Interpretationen für Fakten.	Bei Reflexion vergangener Ereignisse bewusste Unterscheidung zwischen Interpretationen und Beobachtungen; wenig Geschick und Klarheit in Bezug auf diese Unterscheidung aktuellen Situationen.	Zunehmend in der Lage zwischen Beobachtung und Interpretation zu unterscheiden und sich dessen im Alltag bewusst zu sein.	Mühevolle Unterscheidung zwischen, Beobachtungen und Interpretationen
<b>Gefühls-Bewusstsein:</b> Fähigkeit unsere körperlichen Empfindungen und Emotionen zu erkennen und zu erfahren/spüren	Wenig oder kein Verständnis für Gefühle; identifiziert sich mit und/oder unterdrückt Emotionen und Gefühle.	Beginnt zu erkennen und zu spüren, dass Gefühle bedeutsam sind.	Bemüht und in der Lage, emotionale Erfahrungen wahrzunehmen, anzunehmen und zuzulassen	Müheloses Erkennen, Akzeptieren und Zulassen des Erlebens von Emotionen und Gefühlen.
<b>Selbst-Akzeptanz:</b> Sich selbst mit bedingungsloser Fürsorge annehmen.	Gewohnheitsmäßiges reaktives Muster der Selbstverurteilung in Form von Scham, Selbstvorwürfen, Selbstkritik, Abwehr oder Selbstüberschätzung.	Erkennt Selbstverurteilung und die Auswirkungen für das eigene Wohlbefinden, Sehnsucht nach Selbst-Akzeptanz	zunehmende Akzeptanz und lebensbereichernde Reaktion auf das, was man fühlt, denkt, braucht und tut.	Fürsorglich und im Klaren mit sich selbst.
<b>Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen:</b> Leben aus dem Wissen, dass ich allein meine Gefühle verursache - meine Gefühle werden nicht von anderen verursacht.	Wenn Gefühle entstehen, beschuldigt man sich selbst, andere oder die äußeren Umstände	Erkennt sich selber manchmal beschuldigend und kritisierend, Unklarheit wie Verantwortung für Gefühle übernommen werden soll.	Bemerkt, wenn etwas bei einem selber ausgelöst wird, und sieht dies als Signal, sich wieder mit sich selber zu verbinden.	Lebt aus dem Verständnis, dass unsere emotionalen Erfahrungen aus unserer Bedürfnislage und der Art unseres Denkens darüber entstehen.
<b>Bedürfnis-Bewusstsein:</b> Das Bewusstsein und die Wertschätzung für Bedürfnisse, als essentielle, universale, elementare Qualitäten des Lebens (wie Nahrung, Liebe und Sinn).	Kein Bewusstsein über universelle Bedürfnisse; behandelt Strategien wie Bedürfnisse, woraus Anhaftung und Widerstand resultieren.	Intellektuelles Verständnis universeller Bedürfnisse; verwechselt Bedürfnis mit Strategie, denkt, dass eine bestimmte Strategie notwendig ist.	Sieht den Unterschied zwischen Bedürfnissen und Strategien; hat einen Wortschatz, um Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, verbindet Gefühle mit den zugrunde liegenden Bedürfnissen (manchmal nur mühsam, besonders bei eigenen Irritationen).	Leben in dem Bewusstsein, dass alles, was wir tun, ein Versuch ist (ob effektiv oder nicht), zu überleben und zu wachsen.

<b>Pfad zur Befreiung:</b> Selbsteinschätzungsmatrix	<b>Ungelernt</b> Kein Wissen über die Fähigkeit.  <b>Unbewusst Inkompetent</b>	<b>Erwacht</b> Die Fähigkeit wird bewusst wahrgenommen.  <b>Bewusst inkompetent</b>	<b>Kompetent</b> Die Fähigkeit kann mit bewusstem Bemühen angewendet werden.  <b>Bewusst kompetent.</b>	<b>Integriert</b> Natürliche Anwendung der Fähigkeit, mit Leichtigkeit und im Fluss.  <b>Unbewusst kompetent.</b>
<b>Wieder-Verbindung mit sich selbst und Erholung von Reaktivität:</b> Reaktivität ist der innere Widerstand gegen das, was ist. Erholung bedeutet, diesen Widerstand aufzugeben. Wieder-Verbindung mit sich selbst bedeutet, mit Präsenz und Mitgefühl bei den eigenen Erfahrungen zu sein.	Ist sich der gewohnheitsmäßigen Reaktionsmuster meist nicht bewusst.	Erkennt manchmal gewohnte Muster und erinnert sich, dass Empathie und/oder Ehrlichkeit eine Option wären	Ist sich bei Irritationen üblicherweise der Wahlmöglichkeit bewusst, erste Reaktion ist typischer Weise Empathie und/oder Ehrlichkeit	Erkennt innere „Verhärtung“ und öffnet sich auf natürliche Weise.
<b>Bitten-Bewusstsein &amp; Bitten:</b> Bereitschaft, um das, was man will zu bitten, und dabei für jede Antwort offen zu sein, nicht fixiert auf ein bestimmtes Ergebnis.	Stellt Forderungen, ist nicht in der Lage oder willens danach zu fragen was er/sie will.	Sich bewusst werden dass durch Fixierungen, Forderungen und die Unfähigkeit um das zu bitten, was wir möchten, unsere Bedürfnisse nicht erkennbar werden.	Generell bereit und fähig klare Bitten zu äußern, bemüht, bei Erkennen einer Fixierung auf eine bestimmte Strategie, sich von Verhärtung hinzu Offenheit und Kreativität zu bewegen	Bereitschaft danach zu fragen was man möchte. Bleibt präsent, zeigt Kreativität und Mitgefühl, auch wenn die Antwort "nein" lautet.
<b>Trauer:</b> Das Leid eines Verlustes transformieren; Loslassen des Widerstands gegen das was ist, und zulassen, dass sich unsere Erfahrung entfaltet.	Weist die Schuld für den Verlust sich selbst, anderen oder äußeren Umständen zu, Widerstand gegen Gefühl von Verlust, versucht "stark" zu sein oder Gefühle vor anderen zu verstecken.	Sich der eigenen Neigung zu Widerstand oder Schuldzuweisung bewusst werden, wenn Verlust erlebt wird.	Vermeidungs- oder Schuldzuweisungs-Strategien bei Verlusten werden erkannt und die Überzeugung, etwas stimme nicht, wird aufgegeben. Gefühle werden zugelassen und man kommt in Verbindung zu den Bedürfnissen	Voll in Verbindung mit der Ganzheitlichkeit des Lebens in der Erfahrung eines Verlustes
<b>Empathie:</b> Präsent sein für die Erfahrung eines anderen, mit bedingungsloser Akzeptanz dieser Person.	Reagiert gewöhnlich auf andere mit Mitleid, Ratschlägen, Kritik, verlagert den Fokus auf sich selbst usw.	Verliert sich leicht in Geschichten. Manchmal in der Lage, Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche zu erraten (mit Unterstützung der Gefühle /Bedürfnisse Liste). Beginnende Absicht, anderen Raum und Aufmerksamkeit zu geben.	Fähig mit anderen zusammen zu sein, ohne zu versuchen sie zu führen; in der Lage Erfahrung anderer zu reflektieren ohne Bekräftigung oder Ergänzung durch eigene Meinungen oder Bewertungen	Ganz natürlich konzentriert und aktiviert, in der Begegnung mit den Erfahrungen anderer, mit bedingungsloser Akzeptanz der anderen Person.
<b>Auflösen von Feindbildern:</b> Überwinden der eigenen Auffassung, dass andere Strafe oder Verletzung verdienen	"Wir gegen sie"-Denken, "sie" verdienen es, bestraft oder verletzt zu werden.	Sich der Folgen von Feindbildern bewusst werden, und den möglichen Nutzen erkennen, Alternativen zu Bestrafung zu suchen	Wenn man erkennt, dass eine Person oder eine Gruppe als Feind betrachtet wird, kann man sich mit der Menschlichkeit aller Beteiligten verbinden und somit das Feindbild auflösen.	In Verbindung mit allen in Mitgefühl und Respekt zum Wohle aller.

<b>Pfad zur Befreiung:</b> Selbsteinschätzungsmatrix	<b>Ungelernt</b> Kein Wissen über die Fähigkeit.  <b>Unbewusst inkompetent</b>	<b>Erwacht</b> Die Fähigkeit wird bewusst wahrgenommen.  <b>Bewusst inkompetent</b>	<b>Kompetent</b> Die Fähigkeit kann mit bewusstem Bemühen angewendet werden.  <b>Bewusst kompetent.</b>	<b>Integriert</b> Natürliche Anwendung der Fähigkeit, mit Leichtigkeit und im Fluss.  <b>Unbewusst kompetent.</b>
<b>Urteilsvermögen:</b> Klarheit, Einsicht und Weisheit bei lebensdienlichen Unterscheidungen und Entscheidungen; erkennen, dass man eine Wahl hat.	Meinungen und Entscheidungen basieren auf Wertungen über richtig und falsch, diese Wertungen werden als Fakten betrachtet.	Sich eines anderen Weges bewusst werden Unterscheidungen und Entscheidungen zu treffen, der sich an universellen Bedürfnissen orientiert statt an Werturteilen über gut oder schlecht, richtig oder falsch.	Hat eine wachsende Kompetenz im Treffen von Unterscheidungen und Entscheidungen mit Weitblick und Verständnis für tieferen Bedeutungen und Absichten unter der Oberfläche	Intuitive Einstimmung in die eigene Klarheit, Einsicht und Weisheit, um lebensdienliche Unterscheidungen und Entscheidungen zu treffen.
<b>Leben in gegenseitiger Abhängigkeit:</b> Leben aus dem Wissen, dass jedes Individuum mit jedem anderen Individuum in Beziehung steht – jedes Element eines Systems beeinflusst jedes andere.	Denkt in Kategorien von Unabhängigkeit/Abhängigkeit, entweder/oder und Dominanz/Unterwerfung, ohne sich anderer Alternativen bewusst zu sein.	Sich der Idee bewusst (und daran interessiert) sein, dass alle Bedürfnisse Bedeutung haben; sich des „Entweder/oder-Denkens“ und der Tendenz sich zu unterwerfen oder zu rebellieren bewusst werden.	Berücksichtigt generell die Bedürfnisse anderer ebenso wie die eigenen Bedürfnisse	Konsequent offen für Sichtweisen und Bedürfnisse anderer, erlebt die Bedürfnisse anderer integral verbunden mit den eigenen.
<b>Ehrlicher Selbst-Ausdruck:</b> Einstehen für eigenes Erleben und Bereitschaft sich authentisch ohne Schuldzuweisung oder Kritik auszudrücken.	Reagiert wenn aufgebracht, meist mit Beschwerden, Beschuldigungen oder Kritik; äußert eigene Meinungen und Überzeugungen als Gewissheiten.	Entwickelt zunehmend Bewusstsein dafür, dass manche Denkmuster und Ausdrucksformen eher trennend wirken, beginnt nach Alternativen zu suchen.	Gewöhnlich in der Lage sich authentisch auszudrücken mit der Absicht zu Verbindung, auch unter Stress.	Drückt sich mit Verletzlichkeit aus, hält jedermanns Bedürfnisse für kostbar; ist offen für das Ergebnis.
<b>Verbindung fördern:</b> Empathie und Aufrichtigkeit im Dialog fördern mit der Absicht, Verbindung herzustellen.	Spricht eher "zu" als "mit" jemandem; debattiert, überzeugt oder tritt nicht für eigene Bedürfnisse ein	Erkennt lebens-entfremdende Kommunikationsmuster und versucht mehr Möglichkeiten zu finden, wie man Verbindung unterstützen kann.	Bewusste Absicht zu verbinden, Balance zwischen Aufrichtigkeit und der Einladung an andere sich mitzuteilen.	Kommuniziert mit Authentizität und Empathie, unterstützt die Menschen in Verbindung zu kommen.
<b>Geduld:</b> Weite, offene Präsenz auch unter Stress, Fähigkeit, sich der eigenen Reaktionen bewusst zu sein, ohne sie ausagieren zu müssen.	Tritt normalerweise mit der Absicht in Beziehung um zu bekommen, was man will und/oder mit Unterwürfigkeit	Ungeduldig oder durch eigene Impulse abgelenkt, unterbricht; Tendenz reaktiv zu handeln.	Arbeitet an der Erweiterung der Akzeptanz und der Fähigkeit in Verbindung zu sich selbst Pause zu machen, bevor auf Reaktionen geantwortet wird.	Verbindet sich auf natürliche Weise mit sich selbst und öffnet sich in Situationen von Druck oder Dringlichkeit und ist bereit zu warten.
<b>Umgang mit Reaktivität anderer:</b> Eher auf andere eingehen als reagieren, wenn diese in starken, trennenden Emotionen gefangen sind.	Reagiert gewohnheitsmäßig mit Abwehr, Unterwürfigkeit oder Vermeidung, wenn bei anderen was ausgelöst wird.	Bemerkt zunehmend die eigenen gewohnheitsmäßigen Reaktionen und deren Auswirkungen auf Verbindung.	Zunehmende Selbst-Verbindung und die Fähigkeit auf die Aufgebrachtheit anderer mit Empathie und Ehrlichkeit zu antworten; neugierige Aufgeschlossenheit für die Sichtweisen anderer.	Reagiert auf die Reaktivität anderer mit Zentriertheit, akzeptiert andere wenn bei ihnen was ausgelöst wird, hat die Fähigkeit präsent zu sein.
<b>Offenheit für Feedback:</b> Die Sichtweise anderer über unsere Handlungen mit Gleichmut und Zentriertheit annehmen.	Feedback bedeutet, dass etwas mit mir selbst oder anderen falsch oder richtig ist. Feedback wird als Kritik oder Lob interpretiert.	Hat den Wunsch, die eigene Reaktionsweise auf Rückmeldungen anderer zu verändern.	Versteht, dass Feedback anderer deren Sichtweise wiedergibt und bezieht diese auf deren Bedürfnisse; bezieht eigene Reaktion auf Feedback auf eigene Bedürfnisse.	Empfängt Feedback als Information, die mit Klarheit und Wahlfreiheit zu bedenken ist. Ist sich bewusst, dass andere aus ihrer Sicht sprechen.

<b>Pfad zur Befreiung:</b> Selbsteinschätzungsmatrix	<b>Ungelernt</b> Kein Wissen über die Fähigkeit.  <b>Unbewusst Inkompetent</b>	<b>Erwacht</b> Die Fähigkeit wird bewusst wahrgenommen.  <b>Bewusst inkompetent</b>	<b>Kompetent</b> Die Fähigkeit kann mit bewusstem Bemühen angewendet werden.  <b>Bewusst kompetent.</b>	<b>Integriert</b> Natürliche Anwendung der Fähigkeit, mit Leichtigkeit und im Fluss.  <b>Unbewusst kompetent.</b>
<b>Heilsames Bedauern:</b> Verpasste Möglichkeiten Bedürfnisse zu erfüllen anerkennen und daraus lernen, ohne Schuld, Scham oder Selbstbestrafung.	Fühlt sich verantwortlich für die Gefühle anderer mit Schuldgefühlen und/oder Scham oder verteidigt sich selbst, entschuldigt sich, um sich selbst zu schützen durch Beschwichtigung der Gefühle anderer.	Neues Bewusstsein, dass die Gefühle anderer durch ihre Bedürfnisse hervorgerufen werden, möchte eventuell anderen helfen "darüber hinwegzukommen". Erhöhtes Bewusstsein der Neigung zu Selbstbeschuldigung	Zunehmende Fähigkeit, Schuld in Lernchancen zu verwandeln. Förderung der Bereitschaft Verbindung mit anderen zu suchen (mit Empathie und Aufrichtigkeit), wenn Ereignisse für andere nicht akzeptabel waren.	Konsequente Bereitschaft offen für eigene Anteile an Ereignissen einzustehen, durch die Bedürfnisse nicht erfüllt wurden; bereit zu fühlen und zu bedauern; sucht Lernen und Wachstum.
<b>Flexibilität beim Umgang mit anderen:</b> Offenheit und Vielseitigkeit im Umgang mit anderen	Begegnet anderen gewöhnlich aus einer Sichtweise von richtig/falsch, gewinnen/verlieren, "sollte", "müsste", etc.	Wachsende Fähigkeit zwischen lebensbeschränkenden Kommunikationsmustern und GFK zu unterscheiden. Reaktive Kommunikationsmuster werden fortgesetzt. Formelhafter, gehemmter Ausdruck der GFK-Aufrichtigkeit und Empathie, denkt dass GFK = "4 Schritte" ist.	Bereit und in der Regel in der Lage, Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche zu hören, egal wie sie kommuniziert werden. Hat begonnen mit „Straßen-Giraffisch“ zu experimentieren um in einer Weise zu kommunizieren, die eher verbindet.	Nimm auf natürliche, authentische und emphatische Weise Beziehung auf. Die Ausdrucksweise ist auf die Bedürfnisse und Sprache der Beteiligten abgestimmt und hört sich mitunter gar nicht wie „GFK Sprache“ an.
<b>Konflikt transformieren:</b> Konflikte mit anderen als Weg zur Verbindung nützen und einvernehmliche Lösungen finden.	Hat Angst vor Konflikten oder sucht sie; unbewusst auf Meinungen und Strategien fixiert, ergreift Partei.	Bewusstwerden der eigenen Reaktionsmuster bei Konflikten. Beginnt eigene fixe Vorstellungen zu erkennen (in Bezug auf Konflikte, Lösungen, Sicherheit usw.)	Bereit, alle Parteien bezüglich Einfallsreichtum und Kreativität zu unterstützen, die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen, selbst angesichts eigener gewohnheitsmäßiger Reaktionsmuster bei Konflikten.	Ist offen, neugierig und kreativ bezüglich unterschiedlicher Sichtweisen als Gelegenheit, das Bewusstsein zu erweitern und wirksame Maßnahmen zu ergreifen.
<b>Dankbarkeit:</b> Den Wert vom ‚was ist‘ erkennen, schätzen und genießen.	Konzentriert sich auf das, was fehlt und beklagt sich; gibt und sucht Bestätigung durch Lob und Belohnung.	Erkennt, dass Lob- und Belohnungsstrategien und externe Bestätigung die Verbindung nicht fördern; beginnt zu erkennen, wie wertvoll es ist, erfüllte Bedürfnisse anzuerkennen.	Bereit und fähig, sich mit dem Geschenk dessen was geschieht zu verbinden, es zu genießen und ihm Ausdruck zu verleihen	Lebt in Anerkennung und Wertschätzung, dass alles was geschieht ein Impuls für Freude und/oder Wachstum sein kann.
<b>Offenherziger Fluss des Gebens und Nehmens:</b> Umwandeln des Mangel-Denkens in kreatives Wachstum, freudvolles Geben und Empfangen	Ressourcen werden gehortet und/oder verwendet, um andere zu kontrollieren, Angst vor Verlust oder nicht genug zu haben, Geld und Dinge werden mit Sicherheit gleichgesetzt.	Bewusstwerden der eigenen Ängste im Zusammenhang mit „nicht genug haben“ (Mangeldenken), und dem Wert zu etwas beizutragen.	Wachsendes Bewusstsein von Verhaltensmustern wie dem Verlangen Dinge zu horten oder der Schwierigkeit etwas anzunehmen; zunehmende Freude am Strom des Gebens und Empfangens.	Freude und Leichtigkeit des Gebens und Empfangens mit Kreativität und Einfallsreichtum, Geben ist Empfangen.
<b>Vitalität kultivieren:</b> In Einklang mit sich selbst kommen um eine ausgewogene Selbstfürsorge zu unterstützen; Pflege der lebensdienlichen Energie.	Unbewusste Verhaltensmuster und/oder rastlose geistige Aktivität, führen zu verminderter Energie.	Sich des eigenen Energieniveaus bewusst werden und wahrnehmen, was dieses beeinflusst..	Verbunden mit Bedürfnissen als Ressourcen; motiviert, Wege zu suchen um einfallsreich zu sein und etwas beitragen zu können.	Energetisiert durch die Förderung von Körper, Geist, Seele und Gemeinschaft.

<b>Pfad zur Befreiung:</b> Selbsteinschätzungsmatrix	<b>Ungelernt</b> Kein Wissen über die Fähigkeit.  <b>Unbewusst inkompetent</b>	<b>Erwacht</b> Die Fähigkeit wird bewusst wahrgenommen.  <b>Bewusst inkompetent</b>	<b>Kompetent</b> Die Fähigkeit kann mit bewusstem Bemühen angewendet werden.  <b>Bewusst kompetent.</b>	<b>Integriert</b> Natürliche Anwendung der Fähigkeit, mit Leichtigkeit und im Fluss.  <b>Unbewusst kompetent.</b>
<b>Macht teilen:</b> Dominanzstrukturen transformieren; Würdigung der Bedürfnisse aller mit Gegenseitigkeit und Respekt; Unterwerfung und Rebellion überwinden.	Beziehungen basieren auf Dominanz und Unterwerfung; Angst vor Macht, Machtgier, oder Aufrechterhalten von Macht.	Sich der Dominanz und Unterwerfung bewusst werden, und Möglichkeiten einer Beziehung basierend auf Einvernehmlichkeit erkennen.	Sich der eigenen Tendenz zur Unterwerfung oder der Versuche zu dominieren bewusst sein; bestrebt, in gegenseitigem Einvernehmen und mit Empathie für sich selbst und andere zu handeln.	Handelt aus einer wertschätzenden Haltung gegenüber den Bedürfnissen aller und wahrt die Autonomie jeder Person; Überwindung von Dominanz, Unterwerfung und Rebellion.
<b>Rollen überwinden:</b> Sich bewusst sein, dass wir nicht die Rollen sind die wir spielen, dass wir entscheiden können welche Rolle wir annehmen und wie wir auf die Rollen reagieren, die andere übernommen haben.	Unbewusste, fixe Reaktionsmuster auf eigene Rollen und auf die Rollen anderer.	Sich des Leidens bewusst werden, das entstehen kann, wenn wir auf Rollen reagieren, statt auf Bedürfnisse einzugehen.	In der Lage mit Selbst-Verbindung, Einfühlungsvermögen und Aufrichtigkeit zu antworten, statt auf die Rollen zu reagieren, die wir selbst und/oder andere einnehmen.	Übernimmt Rollen, reagiert auf Rollen und/oder vermeidet Rollen auf charmante und leichte Weise; ist sich der wechselseitigen Abhängigkeiten jenseits unserer Rollen bewusst.
<b>Bewusstsein der Verantwortung:</b> Freie Wahl der Antwort auf das, was das Leben bringt, unter Akzeptanz des eigenen Anteils daran. Keine Übernahme der Anteile anderer und anerkennen, dass eigene Handlungen andere beeinflussen.	Opfer-Bewusstsein: Mangel an Klarheit darüber, wer wofür verantwortlich ist; empfindet, dass die eigenen Erfahrungen und Handlungen von anderen oder äußeren Umständen verursacht werden können (zB: ich löse deine Empfindungen aus, du meine, oder etwas anderes hat deine und meine Empfindungen ausgelöst)	Erkennen des Opfer-Bewusstseins und dessen Auswirkungen; Erleichterung und Freiheit im Bewusstwerden der eigenen Macht; trotzdem immer noch verhaftet in Verhaltensmustern von Schuld und Scham; diagnostiziert andere als blockiert oder beschuldigend und versucht sie zu erziehen um sich selbst zu schützen.	Fähig Verantwortung zu übernehmen für eigene Erfahrungen und Wahlmöglichkeiten, wenn Beschuldigungen, Rechtfertigungen und Bagatellisierungen bewusst werden - ohne sich für die Reaktionen und Antworten anderer verantwortlich zu fühlen.	Beständig in der Lage mit Gleichmut zu begegnen. Geerdet und zentriert als Gestalter des eigenen Lebens. Klarheit über die Eigenverantwortung anderer für ihr Leben.
<b>Unterstützung ganzheitlicher Systeme:</b> Bewusste Teilnahme an der Schaffung und Entwicklung von ganzheitlichen Systemen, die das allgemeine Wohlbefinden fördern.	Rebelliert gegen oder unterwirft sich Strukturen; benutzt organisatorische Strukturen um die eigene Macht zu behaupten oder fühlt sich organisatorischen Regelungen gegenüber hilflos.	Beschränkte Sichtweise, überwältigt und/oder hoffnungslos bezüglich der Möglichkeiten eines Wandels hin zu Systemen, in welchen die Bedürfnisse aller Betroffenen wertgeschätzt werden.	Sich der Möglichkeit bewusst, Systeme so zu organisieren, dass sie sich an universellen Bedürfnissen orientieren; Bereitschaft, mit wachsender Kreativität zum allgemeinen Wohlbefinden beizutragen.	Engagiert an der Schaffung und Verbesserung von Systemen, mit der Absicht, dem allgemeinen Wohlbefinden zu dienen, mit Offenheit für Feedback.

**Legal information:** This work is licensed under the Creative Commons Attribution 3.0 Unported License, which allows you to share, copy, distribute, publicly perform, and adapt this work - under certain conditions. To view a copy of this license, visit [www.creativecommons.org/licenses/by/3.0/](http://www.creativecommons.org/licenses/by/3.0/) or send a letter to Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA. If you distribute or publicly perform this work (titled German Translation Edition of Pathways to Liberation Self-Assessment Matrix, Version 1.2") (or any adaptation of it, or collection including it), you must attribute this work to its original authors (Jacob Gotwals, Jack Lehman, Jim Manske, and Jori Manske; translated by Paula Rossi, Friedl Sobota and Barbara Roshan), and include a link to URI [www.pathwaystoliberation.net](http://www.pathwaystoliberation.net) – for additional details, see the Legal Code of the license, especially section 4(b). "The Center for Nonviolent Communication" logo is a registered trademark of The Center for Nonviolent Communication – for guidelines on the use of this logo, visit [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org).