



Ho'opono pono

Die Hawaiianer haben folgende Grundannahmen: Das heißt in der Sprache der GFK:

Alle und alles ist miteinander verbunden.

Ich möchte für meine Bedürfnisse sorgen und gleichzeitig die Bedürfnisse der anderen im Blick haben (Interdependenz = gegenseitige Abhängigkeit).

Wir kreieren unsere Welt selbst.

Wir tun immer das Beste, das wir können, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Die Vorgehensweise

1. Einfühlung / Selbsteinfühlung

„Wenn ich die betreffende Person wäre, hätte ich folgende Gefühle und Bedürfnisse...“

2. Sinn / Humor

„Ich hätte mir die Situation kreiert, weil...“

3. Ich übernehme die Verantwortung dafür / Akzeptanz

„Ich stimme dem zu, akzeptiere, dass ich in jedem Moment das Beste tue, was ich kann...“

4. Ich bedaure, dass es gerade so ist

„Ich bin traurig (bedauere), weil ich mir folgende Bedürfnisse nicht erfülle...“

5. Loslassen / Vertrauen

„Ich vertraue, dass es einen Sinn macht...“

6. Wertschätzung / Dankbarkeit

„Ich sehe, dass ich mir auch Bedürfnisse nach ... erfüllt habe...“

7. Liebe

„Ich verbinde mich mit diesem Teil in mir und nehme ihn ganz ins Herz...“

„Ich liebe mich / diesen Teil von mir...“



Ein Beispiel:

1. Einfühlung / Selbsteinfühlung

„Ich habe eine Erkältung und brauche Ruhe und Erholung.“

2. Sinn / Humor

„Ich habe mir diese Erkältung kreiert, damit ich Ruhe und Erholung bekomme.“

3. Ich übernehme die Verantwortung dafür / Akzeptanz

„Das Beste, was ich zur Zeit tun konnte, war, eine Erkältung zu bekommen.“

4. Ich bedaure, dass es gerade so ist

„Ich bin traurig, weil mein Bedürfnis nach Leichtigkeit und Wachstum nicht erfüllt ist.“

5. Loslassen / Vertrauen

„Ich vertraue, dass es einen Sinn macht, dass ich jetzt eine Erkältung habe.“

6. Wertschätzung / Dankbarkeit

„Ich sehe, dass mir die Erkältung auch Bedürfnisse erfüllt, nämlich das nach Ruhe und Erholung.“

7. Liebe

„Ich verbinde mich mit diesem Teil in mir, der mir Ruhe und Erholung ermöglicht, und nehme ihn ganz ins Herz...“ oder

„Ich liebe mich dafür, dass ich mir die Erkältung kreiert habe und mir auf diese Weise Ruhe und Erholung ermögliche.“