

Die 15 Selbstverpflichtungen

Positive Veränderung und die Auflösung von Konflikten in Beziehungen und Organisationen beginnt mit bewusstem Sich-Verpflichten (englisch „commitment“). Wir definieren das Sich-Verpflichten anhand des lateinischen Ursprungs des Wortes, committere, das so viel bedeutet wie „die eigene Energie zusammenbringen und sie in eine bestimmte Richtung ausrichten“. Nach dieser Definition ist Selbstverpflichtung eine energetische Erfahrung und weniger eine moralische. Die 15 Selbstverpflichtungen sind Verhaltensweisen, die in ein „Durch Mich“-Zustand (englisch „By Me“) führen, in dem man sich nicht mehr dem Leben ausgeliefert fühlt und frei vom „Opfer-Dasein“ ist. Zu jeder „By Me“-Selbstverpflichtung gehört die jeweilige „To Me“-Selbstverpflichtung, die Verhaltensweisen beschreibt, die wir an den Tag legen (bewusst oder unbewusst), wenn wir aus dem Glauben leben, dass wir dem Leben ausgeliefert sind – es passiert uns.

1. Verantwortung

Ich verpflichte mich, die volle Verantwortung für meine Lebensumstände zu übernehmen – und für mein physisches, emotionales, mentales und spirituelles Wohlbefinden. Ich verpflichte mich, andere Menschen dabei zu unterstützen, die volle Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen.

Ich verpflichte mich, anderen und mir die Schuld für alles zu geben, das in der Welt falsch läuft. Ich verpflichte mich, Opfer, Bösewicht oder Held zu sein und mehr oder weniger als 100% Verantwortung zu übernehmen.

2. Neugier

Ich verpflichte mich, in Achtsamkeit zu wachsen. Ich verpflichte mich, jede Interaktion mit anderen als Gelegenheit zu lernen zu betrachten. Ich verpflichte mich dazu, neugierig zu sein und damit schnell zu lernen.

Ich verpflichte mich, immer Recht zu haben und die Situation als etwas zu betrachten, das mir passiert. Ich verpflichte mich, in Verteidigungsmodus zu gehen, besonders dann, wenn ich sicher bin, dass ich RECHT HABE.

3. Gefühl

Ich verpflichte mich, alle meine Gefühle komplett zu fühlen. Sie kommen, ich bemerke und lokalisier sie in meinem Körper. Dann atme ich und gebe ihnen mithilfe von Bewegung und Ton Ausdruck, um sie loslassen zu können.

Ich verpflichte mich, meine Gefühle nicht zuzulassen, sie zu bewerten und mich für sie zu entschuldigen. Ich unterdrücke sie, weiche ihnen aus, halte sie zurück.

4. Offen & Ehrlich

Ich verpflichte mich, meine Wahrheit auszusprechen. Ich verpflichte mich, eine Person zu sein, zu der andere offen und ehrlich sein dürfen.

Ich verpflichte mich, meine Wahrheit (Fakten, Gefühle, meine Bewertungen) nicht auszusprechen und manipulativ zu kommunizieren. Ich verpflichte mich, anderen Menschen nicht aufmerksam zuzuhören.

5. Tratsch beenden

Ich verpflichte mich, Tratsch zu beenden und direkt mit allen Menschen zu kommunizieren, mit den ich ein Problem oder Konflikt habe. Ich verpflichte mich, andere zu ermutigen, direkt mit den Menschen zu sprechen, mit den sie ein Problem oder Konflikt haben.

Ich verpflichte mich, hinter dem Rücken anderer Menschen zu sprechen und Dinge über sie zu sagen, die ich ihnen nicht ins Gesicht sagen werde oder gesagt habe. Ich verpflichte mich, so über Menschen zu sprechen, wie ich es nicht tun würde, wenn sie da wären. Ich verpflichte mich, anderen zuzuhören, wenn sie tratschen.

6. Integrität

Ich verpflichte mich, Integrität zu praktizieren. Das beinhaltet das Anerkennen aller authentischen Gefühle, das Äußern meiner unbestreitbaren Wahrheit und das Einhalten meiner Vereinbarungen.

Ich verpflichte mich, in Unvollständigkeit zu leben, indem ich meine Wahrheit nicht äußere, meine Gefühle ignoriere, meine Vereinbarungen nicht einhalte und nicht 100% Verantwortung übernehme.

7. Wertschätzung

Ich verpflichte mich, in Wertschätzung zu leben und mich für das Geben und Bekommen von Wertschätzung vollständig zu öffnen.

Ich verpflichte mich, ein „Anrecht“ darauf zu haben, was „mir gehört“ und beleidigt zu sein, wenn es nicht meinen Vorstellungen entsprechend anerkannt wird.

8. "Zone of Genius"

Ich verpflichte mich, in meiner „Zone of Genius“ zu leben und andere um mich herum zu unterstützen und zu inspirieren, dasselbe zu tun und ihrer Kreativität Ausdruck zu verleihen.

Ich verpflichte mich, mich zurück zu halten und nicht mein volles Potential zu entfalten, indem ich in meinen Bereichen von Inkompetenz, Kompetenz und Exzellenz bleibe.

9. Spielen

Ich verpflichte mich, zu spielen, zu improvisieren und zu lachen. Ich verpflichte mich, das Leben als etwas zu betrachten, das sich mit Leichtigkeit entwickelt. Ich verpflichte mich, meine Energie zu maximieren indem ich Ruhe, Schlaf und Rhythmus in mein Leben integriere.

Ich verpflichte mich, mein Leben sehr ernst und harte Arbeit, Anstrengung und Kampf als notwendig anzusehen. Ich betrachte Spiel und Ausruhen als Hindernisse für Effektivität und Effizienz.

10. Gegenteil meiner Geschichte

Ich verpflichte mich, zu sehen, dass das Gegenteil meiner Geschichte genauso wahr oder sogar näher an der Wahrheit ist als die Geschichte, die ich mir erzähle. Ich erkenne, dass ich die Welt um mich herum interpretiere und so meinen Geschichten einen bestimmten Sinn gebe.

Ich verpflichte mich, meinen eigenen Geschichten und meinen Interpretationen zu glauben, als wären sie die einzige Wahrheit.

11. Sicherheit, Zugehörigkeit, Bestätigung

Ich verpflichte mich, die Quelle meiner Sicherheit, Zugehörigkeit und Bestätigung zu sein.

Ich verpflichte mich, in dem Glauben zu leben, dass meine Sicherheit, Zugehörigkeit und Bestätigung von außen kommen – von Menschen, Umständen und Bedingungen.

12. Genug erleben

Ich verpflichte mich, zu erleben, dass ich genug von allem habe – genug Zeit, Geld, Liebe, Energie, Raum, Ressourcen, usw.

Ich verpflichte mich zu einer Mentalität der Knappheit und des „nicht genug“. Ich verpflichte mich, zu glauben, dass es nicht genug für mich und die anderen gibt, weshalb ich meinen Anteil vergrößern und sichern muss.

13. Verbündete

Ich verpflichte mich, alle Menschen und Umstände als Verbündete zu sehen, die in der Lage sind, mich weiterzubringen und die mir helfen, die wichtigsten Dinge für mein Wachstum zu sehen und zu lernen.

Ich verpflichte mich, andere Menschen und Umstände als Hemmnisse zu sehen, die mich daran hindern, das zu bekommen, das ich am meisten will.

14. Gewinn für alle

Ich verpflichte mich, Lösungen zu erschaffen, die ein Gewinn für alle sind (Gewinn für mich, für die andere Person, für die Organisation, für die Gesellschaft), unabhängig von den Problemen, Herausforderungen und Möglichkeiten, die mir vom Leben gegeben werden.

Ich verpflichte mich, das Leben als ein Nullsummenspiel zu betrachten und einseitige „win/lose“-Lösungen zu erschaffen, unabhängig von den Problemen, Herausforderungen und Möglichkeiten, die mir vom Leben gegeben werden.

15. Teil der Lösung

Ich verpflichte mich, Teil der Lösung zu sein und das, was in der Welt fehlt, als Einladung zu betrachten, das zu werden, was gebraucht wird.

Ich verpflichte mich, auf die Bedürfnisse der Welt mit Apathie oder Groll zu reagieren und nichts zu unternehmen oder andere zu beschuldigen.