

ENTwicklung zulassen!

Allow development to unfold!

Позволить развитию раскрыться!

Gemeinschaftliche Selbstentfaltung

Collective self-unfolding

Совместное самораскрытие

nach Gerald Hüther

32 Impulse


Download bei www.kann.es

Bemerken statt bewerten

Wo bin ich gerade verstrickt?
Den Zustand in einem Satz benennen:
„Ich merke, ich bin gerade in …“

Notice instead of judging

Where am I entangled right now?
Name the state in one sentence:
“I notice, I am currently in …”

Замечать вместо оценивать

Где я сейчас запутался:лась?
Назвать состояние одним предложением: «Я замечаю, что я сейчас в …»

Selbstwahrnehmung Self-awareness	10	7	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	3	6	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	4	5	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	9	6	Wachstum Growth


Download bei www.

Das Muster erkennen

Was wiederholt sich hier?

Drei ähnliche Situationen aus der Vergangenheit notieren

Recognize the pattern

What is repeating itself here?

Write down three similar situations from the past

Распознать паттерн

Что здесь повторяется?

Записать три похожие ситуации из прошлого

Selbstwahrnehmung Self-awareness	6	10	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	3	6	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	5	4	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	7	8	Wachstum Growth



Den Körper ernst nehmen

Wo spüre ich die Verwicklung?

30 Sekunden Brust, Bauch, Kehle, Schultern wahrnehmen

Take the body seriously

Where do I feel the entanglement?

Notice chest, belly, throat, shoulders for 30 seconds

Относиться к телу серьёзно

Где я ощущаю запутанность?

30 секунд наблюдать грудь, живот, горло, плечи

Selbstwahrnehmung Self-awareness	9	4	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	5	5	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	2	2	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	10	5	Wachstum Growth


nload bei www.kan

Tempo herausnehmen

Was passiert, wenn ich nicht sofort reagiere?
Vor einer Antwort dreimal ruhig ausatmen

Slow down

What happens if I do not react immediately?
Before answering, breathe out calmly three times

Сбавить темп

Что произойдёт, если я не отреагирую сразу?
Перед ответом трижды спокойно выдохнуть

Selbstwahrnehmung Self-awareness	7	4	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	2	7	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	5	8	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	10	6	Wachstum Growth


Download bei www.kann.e

Alte Rolle erkennen

Welche Rolle spiele ich gerade?

Benennen: Retter, Opfer, Kämpfer, Kind, Richter, Anpasser

Recognize the old role

Which role am I playing right now?

Name it: rescuer, victim, fighter, child, judge, adapter

Распознать старую роль

Какую роль я сейчас играю?

Назвать: спасатель:ница, жертва, борец:борчиха, ребёнок, судья, приспосабливающийся:аяся

Selbstwahrnehmung Self-awareness	6	9	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	3	6	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	7	5	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	6	7	Wachstum Growth


Download bei www.kan

Bedürfnis suchen

Welches Bedürfnis steckt darunter?
Ein Bedürfniswort finden:
Sicherheit, Nähe, Ruhe, Anerkennung, Freiheit

Look for the need

Which need lies underneath?
Find one need word:
safety, closeness, calm, recognition, freedom

Искать потребность

Какая потребность скрыта за этим?
Найти слово-потребность: безопасность, близость, покой, признание, свобода

Selbstwahrnehmung Self-awareness	7	5	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	10	8	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	5	7	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	6	8	Wachstum Growth


Download bei www.kann.es

Gefühl trennen von Deutung

Was fühle ich wirklich?

„Ich fühle …“ statt „Du machst mich …“ formulieren

Separate feeling from interpretation

What do I really feel?

Say “I feel …” instead of “You make me …”

Отделить чувство от интерпретации

Что я на самом деле чувствую?

Сформулировать «Я чувствую …» вместо «Ты заставляешь меня …»

Selbstwahrnehmung Self-awareness	10	7	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	8	9	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	9	9	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	7	8	Wachstum Growth


Download bei

Trigger erkennen

Was hat mich so stark aktiviert?

Den Auslöser möglichst konkret beschreiben

Recognize the trigger

What activated me so strongly?

Describe the trigger as concretely as possible

Распознать триггер

Что так сильно меня активировало?

Описать триггер как можно конкретнее

Selbstwahrnehmung Self-awareness	7	9	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	3	5	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	5	4	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	7	6	Wachstum Growth


Download bei www.kostenlos

Geschichte prüfen

Welche Geschichte erzähle ich mir?

Die innere Deutung als Hypothese formulieren

Check the story

Which story am I telling myself?

Formulate the inner interpretation as a hypothesis

Проверить историю

Какую историю я себе рассказываю?

Сформулировать внутреннее толкование как гипотезу

Selbstwahrnehmung Self-awareness	6	8	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	2	7	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	7	7	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	5	7	Wachstum Growth



Andere Möglichkeit zulassen

Könnte es auch anders gemeint sein?
Drei alternative Erklärungen suchen

Allow another possibility

Could it also be meant differently?
Look for three alternative explanations

Допустить другую возможность

Могло ли это быть задумано иначе?
Найти три альтернативных объяснения

Selbstwahrnehmung Self-awareness	**4**	**6**	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	**1**	**7**	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	**5**	**9**	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	**5**	**6**	Wachstum Growth



Kindheitsfaden finden

Woran erinnert mich das?

Fragen: „Wie alt fühlt sich dieser Teil von mir gerade?“

Find the childhood thread

What does this remind me of?

Ask: “How old does this part of me feel right now?”

Найти нить из детства

О чём это мне напоминает?

Спросить: «На сколько лет сейчас ощущает себя эта часть меня?»

Selbstwahrnehmung Self-awareness	7	9	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	6	7	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	3	3	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	2	9	Wachstum Growth



Verantwortung sortieren

Was gehört zu mir, was nicht?
Zwei Spalten: „meins“ und „nicht meins“

Sort responsibility

What belongs to me, and what does not?
Two columns: “mine” and “not mine”

Разобраться с ответственностью

Что относится ко мне, а что нет?
Две колонки: «моё» и «не моё»

Selbstwahrnehmung Self-awareness	5	6	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	3	8	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	10	7	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	8	8	Wachstum Growth


ownload bei www.ka

Nicht kämpfen müssen

Wovor verteidige ich mich gerade?
Den Verteidigungsimpuls freundlich wahrnehmen

Not having to fight

What am I defending myself against right now?
Notice the defensive impulse kindly

Не обязательно бороться

От чего я сейчас защищаюсь?
Доброжелательно заметить защитный импульс

Selbstwahrnehmung Self-awareness	7	7	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	5	7	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	5	8	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	5	6	Wachstum Growth



Kontakt vor Lösung

Was braucht erst Verbindung?

Vor Argumenten einen Beziehungssatz sagen

Connection before solution

What first needs connection?

Before arguments, say one relationship sentence

Контакт прежде решения

Что сначала нуждается в связи?

Перед аргументами сказать одну фразу про отношения

Selbstwahrnehmung Self-awareness	3	3	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	5	7	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	4	10	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	7	8	Wachstum Growth



Bitte statt Vorwurf

Was wünsche ich mir konkret?

Einen Vorwurf in eine klare Bitte übersetzen

Request instead of reproach

What do I concretely wish for?

Translate a reproach into a clear request

Просьба вместо упрёка

Чего я конкретно хочу?

Перевести упрёк в ясную просьбу

Selbstwahrnehmung Self-awareness	5	5	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	9	9	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	8	10	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	9	8	Wachstum Growth


Download bei www.kann.es

Grenze statt Rückzug

Wo brauche ich eine Grenze?

Einen Satz üben: „Das kann ich gerade nicht.“

Boundary instead of withdrawal

Where do I need a boundary?

Practice one sentence: “I cannot do that right now.”

Граница вместо отступления

Где мне нужна граница?

Потренировать фразу: «Я сейчас не могу этого.»

Selbstwahrnehmung Self-awareness	5	5	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	8	7	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	9	7	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	9	7	Wachstum Growth


wnload bei www.ka

Selbstachtung stärken

Was würde ich tun, wenn ich mich achte?
Eine kleine Handlung wählen, die Selbstrespekt ausdrückt

Strengthen self-respect

What would I do if I respected myself?
Choose a small action that expresses self-respect

Укреплять самоуважение

Что бы я сделал:а, если бы уважал:а себя?
Выбрать маленькое действие,
выражающее самоуважение

Selbstwahrnehmung Self-awareness	**8**	**4**	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	**7**	**8**	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	**7**	**5**	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	**7**	**8**	Wachstum Growth



Die Würde des anderen sehen

Was könnte der andere schützen wollen?
Einen wohlwollenden Grund vermuten,
ohne alles gutzuheißen

See the dignity of the other person

What might the other person want to protect?
Assume a benevolent reason
without approving everything

Видеть достоинство другого человека

Что другой человек может хотеть защитить?
Предположить доброжелательную причину,
не одобряя всего

Selbstwahrnehmung Self-awareness	3	2	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	1	6	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	5	10	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	5	6	Wachstum Growth



Nicht alles erklären

Wo rede ich zu viel, um sicher zu sein?

Einen Gedanken kürzer und klarer sagen

Do not explain everything

Where do I talk too much in order to feel safe?

Say one thought more briefly and clearly

Не объяснять всё

Где я говорю слишком много, чтобы чувствовать себя безопасно?

Сказать одну мысль короче и яснее

Selbstwahrnehmung Self-awareness	5	5	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	1	4	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	7	7	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	7	4	Wachstum Growth



Scham entgiften

Wofür schäme ich mich gerade?

Scham benennen, ohne sich damit zu identifizieren

Detoxify shame

What am I ashamed of right now?

Name the shame without identifying with it

Обезвредить стыд

За что я сейчас стыжусь?

Назвать стыд, не отождествляясь с ним

Selbstwahrnehmung Self-awareness	**9**	**5**	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	**5**	**6**	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	**4**	**5**	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	**3**	**7**	Wachstum Growth



Schuld differenzieren

Bin ich verantwortlich oder nur betroffen?
Konkrete Verantwortung von diffuser Schuld trennen

Differentiate guilt

Am I responsible, or only affected?
Separate concrete responsibility from diffuse guilt

Различать вину

Я ответственен:на или только затронут:а?
Отделить конкретную ответственность от смутной вины

Selbstwahrnehmung Self-awareness	5	7	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	3	8	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	10	7	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	5	8	Wachstum Growth


Download bei www.kann.es

Kontrolle lösen

Was versuche ich zu kontrollieren?

Eine Sache bewusst offen lassen

Let go of control

What am I trying to control?

Consciously leave one thing open

Отпустить контроль

Что я пытаюсь контролировать?

Сознательно оставить одну вещь открытой

Selbstwahrnehmung Self-awareness	**5**	**7**	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	**3**	**6**	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	**7**	**7**	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	**4**	**6**	Wachstum Growth



Resonanz suchen

Was bringt mich wieder in lebendigen Kontakt?
Musik, Natur, Bewegung oder Gespräch bewusst wählen

Seek resonance

What brings me back into living contact?
Consciously choose
music, nature, movement, or conversation

Искать резонанс

Что возвращает меня в живой контакт?
Сознательно выбрать музыку, природу, движение
или разговор

Selbstwahrnehmung Self-awareness	8	1	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	8	9	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	1	7	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	9	6	Wachstum Growth



Neugier aktivieren

Was verstehe ich hier noch nicht?
Eine echte Frage stellen statt eine These beweisen

Activate curiosity

What do I not yet understand here?
Ask a real question instead of proving a thesis

Активировать любопытство

Чего я здесь ещё не понимаю?
Задать настоящий вопрос вместо доказывания тезиса

Selbstwahrnehmung Self-awareness	4	5	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	2	7	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	5	9	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	9	6	Wachstum Growth



Das Gute im Schutzmuster sehen

Wovor wollte mich dieses Muster einmal schützen?
Dem Muster innerlich danken,
ohne ihm weiter folgen zu müssen

See the good in the protective pattern

What did this pattern once try to protect me from?
Thank the pattern inwardly
without having to keep following it

Видеть хорошее в защитном паттерне

От чего этот паттерн когда-то хотел меня защитить?
Внутренне поблагодарить паттерн, не продолжая
ему следовать

Selbstwahrnehmung Self-awareness	7	9	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	5	8	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	5	5	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	4	9	Wachstum Growth


Download bei www.kamishibai.com

Neue Erfahrung ermöglichen

Welche kleine neue Erfahrung wäre möglich?
Eine winzige andere Reaktion ausprobieren

Enable a new experience

Which small new experience would be possible?
Try out a tiny different reaction

Сделать возможным новый опыт

Какой маленький новый опыт был бы возможен?
Попробовать крошечную другую реакцию

Selbstwahrnehmung Self-awareness	4	4	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	4	6	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	5	7	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	10	8	Wachstum Growth



Download bei www.kann.es

Sich selbst bezeugen

Was ist gerade wahr in mir?

Drei Sätze schreiben:

„Ich merke … Ich brauche … Ich entscheide …“

Witness oneself

What is true in me right now?

Write three sentences: “I notice … I need … I choose …”

Свидетельствовать о себе самом:самой

Что сейчас является правдой во мне?

Написать три предложения: «Я замечаю … Я нуждаюсь … Я решаю …»

Selbstwahrnehmung Self-awareness	10	6	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	7	10	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	7	5	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	7	8	Wachstum Growth



Beziehung entdramatisieren

Ist das wirklich endgültig?

Das Ereignis auf einer Skala von 1 bis 10 einordnen

De-dramatize the relationship

Is this really final?

Place the event on a scale from 1 to 10

Снять драматизм с отношений

Это действительно окончательно?

Оценить событие по шкале от 1 до 10

Selbstwahrnehmung Self-awareness	**4**	**7**	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	**1**	**6**	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	**5**	**7**	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	**7**	**5**	Wachstum Growth



Download bei www.kan...

Kohärenz suchen

Was passt wieder zu mir?

Fragen:

„Stimmt mein Denken, Fühlen und Handeln überein?“

Seek coherence

What fits me again?

Ask: “Do my thinking, feeling, and acting align?”

Искать согласованность

Что снова подходит мне?

Спросить: «Согласуются ли моё мышление, чувства и действия?»

Selbstwahrnehmung Self-awareness	**8**	**6**	**Mustererkennung** Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	**7**	**10**	**Kohärenz** Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	**7**	**7**	**Beziehung** Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	**5**	**9**	**Wachstum** Growth


Download bei www

Spielraum finden

Wo habe ich noch Wahlmöglichkeiten?
Drei mögliche nächste Schritte notieren

Find room to maneuver

Where do I still have choices?
Write down three possible next steps

Найти пространство для действия

Где у меня ещё есть варианты выбора?
Записать три возможных следующих шага

Selbstwahrnehmung Self-awareness	**4**	**5**	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	**3**	**7**	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	**7**	**7**	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	**9**	**6**	Wachstum Growth



Verbunden bleiben

Kann ich mich abgrenzen, ohne abzuwerten?
Einen klaren, aber nicht feindseligen Satz formulieren

Stay connected

Can I set a boundary without devaluing anyone?
Formulate a clear but not hostile sentence

Оставаться в связи

Могу ли я отграничиться, не обесценивая?
Сформулировать ясную, но не враждебную фразу

Selbstwahrnehmung Self-awareness	5	5	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	7	9	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	9	10	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	7	8	Wachstum Growth



Entwicklung wählen

Was wäre der nächste reifere Schritt?
Eine kleine Handlung tun, die weniger aus Angst
und mehr aus Freiheit kommt

Choose development

What would be the next more mature step?
Take a small action that comes less from fear
and more from freedom

Выбрать развитие

Каким был бы следующий более зрелый шаг?
Сделать маленькое действие, исходящее
меньше из страха и больше из свободы

Selbstwahrnehmung Self-awareness	7	7	Mustererkennung Pattern recognition
Bedürfnisbezug Needs orientation	7	9	Kohärenz Coherence
Verantwortungsklarheit Clarity of responsibility	7	7	Beziehung Relationship
Handlungsimpuls Stimulus	7	10	Wachstum Growth