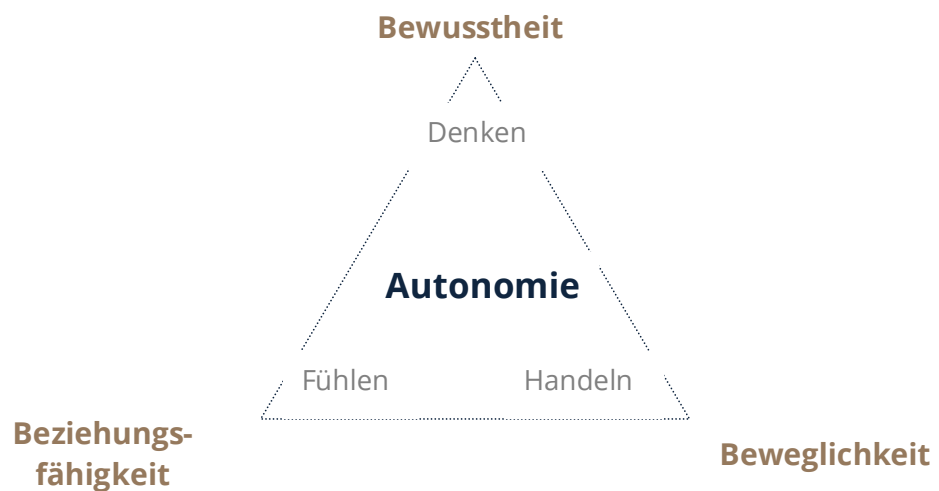


Individuelle Autonomie

Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung auf der individuellen Ebene

Individuelle Autonomie beinhaltet Bewusstheit, Spontaneität und Intimität. Sie basiert auf unseren Fähigkeiten des Denken, Fühlens und Handelns.



Bewusstheit

ist die Fähigkeit, sich selbst und die Realität ungetrübt zu erkennen, von Wunsch- und anderen inneren Bildern zu trennen und Kontakt zum Hier und Jetzt herzustellen. Bewusstheit ist das Gewahrsein dessen, was aktuell passiert. Verwandte Begriffe sind Wachheit, Klarheit, Awareness.

Beziehungsfähigkeit - Intimität

ist die Fähigkeit, mit Menschen in Beziehungen treten zu können, Begegnungen konstruktiv zu gestalten, Offenheit zu pflegen und echte Nähe zu empfinden. Verwandte Begriffe sind Begegnungs-, Kontakt- und Liebesfähigkeit, Bezugnahme.

Beweglichkeit - Spontaneität

ist die Fähigkeit und Freiheit, aus der Vielfalt der zur Verfügung stehenden inneren und äußeren Möglichkeiten auszuwählen und nicht festgelegt zu sein, auf nur eine Weise des Denkens, Fühlens und Verhaltens. Verwandte Begriffe sind Lebendigkeit, angemessene Impulsivität.