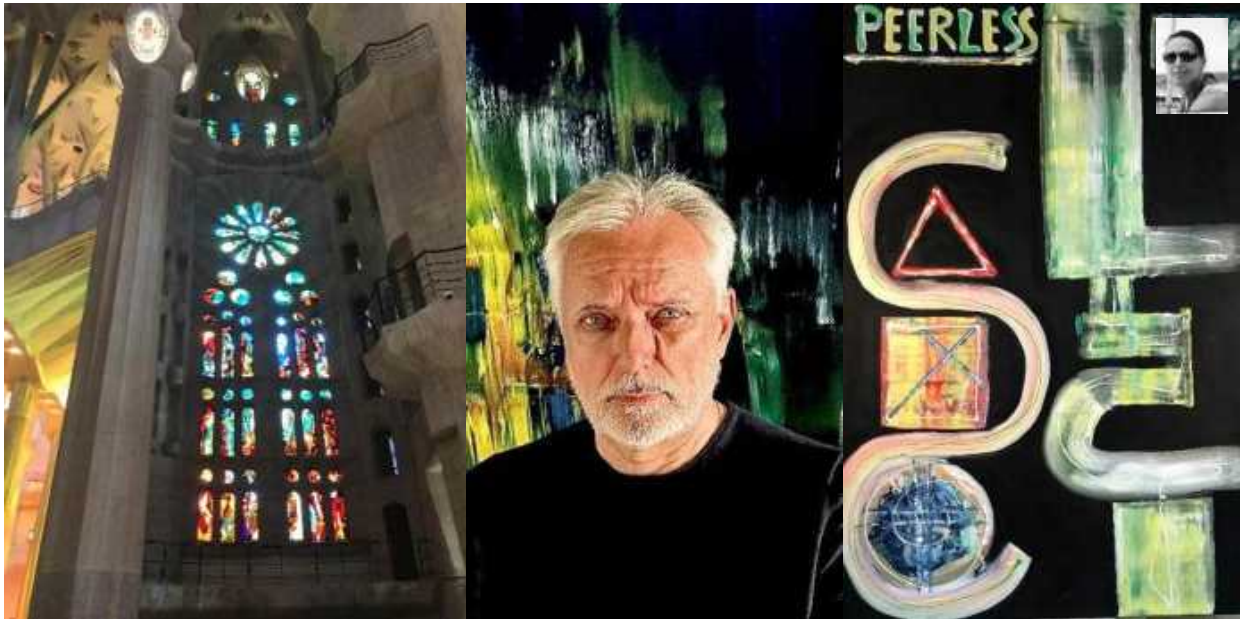


Entscheiden - wie man leben will



Henryk Cichowski



- **Entscheiden** - wie man leben will, kann man nur noch in wenigen Ländern auf der Erde.
- Lasst uns gemeinsam dieses Hohe Gut der Entscheidungs- und Handlung - **Freiheit** verteidigen.
- In diesem Sinne ist dieses Buch gedacht als ein **Spiegel** bzw. geistiger **Wegweiser** deines Lebens.
- Entscheide dich für die **richtigen** Dinge und für das **gute** Tun dieser Dinge.
- **Orientiere** dich bei deinen Entscheidungen stets am **Wahren**, **Guten** und **Schönen** für ein erfülltes, sinnvolles und harmonisches Leben.

Gewidmet meiner Enkeltochter - Helena Sophie Cichowski



Oktober 2025

Vaterunser

- *Sprichst du zu Gott, wie zu deinem Vater oder hältst du das für albern?*

☐
☐

Gebet kann Routine sein oder lebendige Verbindung. Nur wenn dein Herz beteiligt ist, wird es zur Kraftquelle - mit dem Herzen sehen. Dein Wille geschehe Vater, ich bin dabei, diesen zu erforschen und mit Taten zu erfüllen

Viele Gaben - ein Geist / Viele Glieder - ein Leib (1. Kor 12)

- *Bist du stolz auf deine individuellen Gaben oder wärst du lieber jemand anderes?*

☐
☐

Jeder hat etwas Einzigartiges beizutragen. Stärke entsteht dort, wo Vielfalt zusammenwirkt. Jeder Mensch kann etwas, wird gebraucht und ist wichtig für die Gesellschaft.



Jesus, der Weg zu Gott (Joh. 14)

- *Suchst du nach dem „heiligen Geist“
oder suchst du eigene Pfade?*

☐☐

Orientierung gibt Halt. Doch die Entscheidung, welchen Weg du gehst, bleibt bei dir. Jesus sagt: „Ich bin der einzige Weg zur Wahrheit und zum Leben.“



10 Gebote (Thomas Mann: „Grundgesetz des Menschenverstandes“)

- *Lebst du nach klaren Maßstäben
oder nach Beliebigkeit?*

☐☐

Werte sind Grenzen, die Freiheit erst möglich machen. Ohne sie droht Orientierungslosigkeit. Es könnte so einfach sein. 10 klare Gebote, die alles regeln und Übergriffe verhindern.

Goldene Regel

- *Handelst du rücksichtsvoll
oder nur eigennützig?*

☐☐

Was du anderen gibst, kehrt zu dir zurück. Gegenseitigkeit ist das Fundament menschlichen Miteinanders. Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.

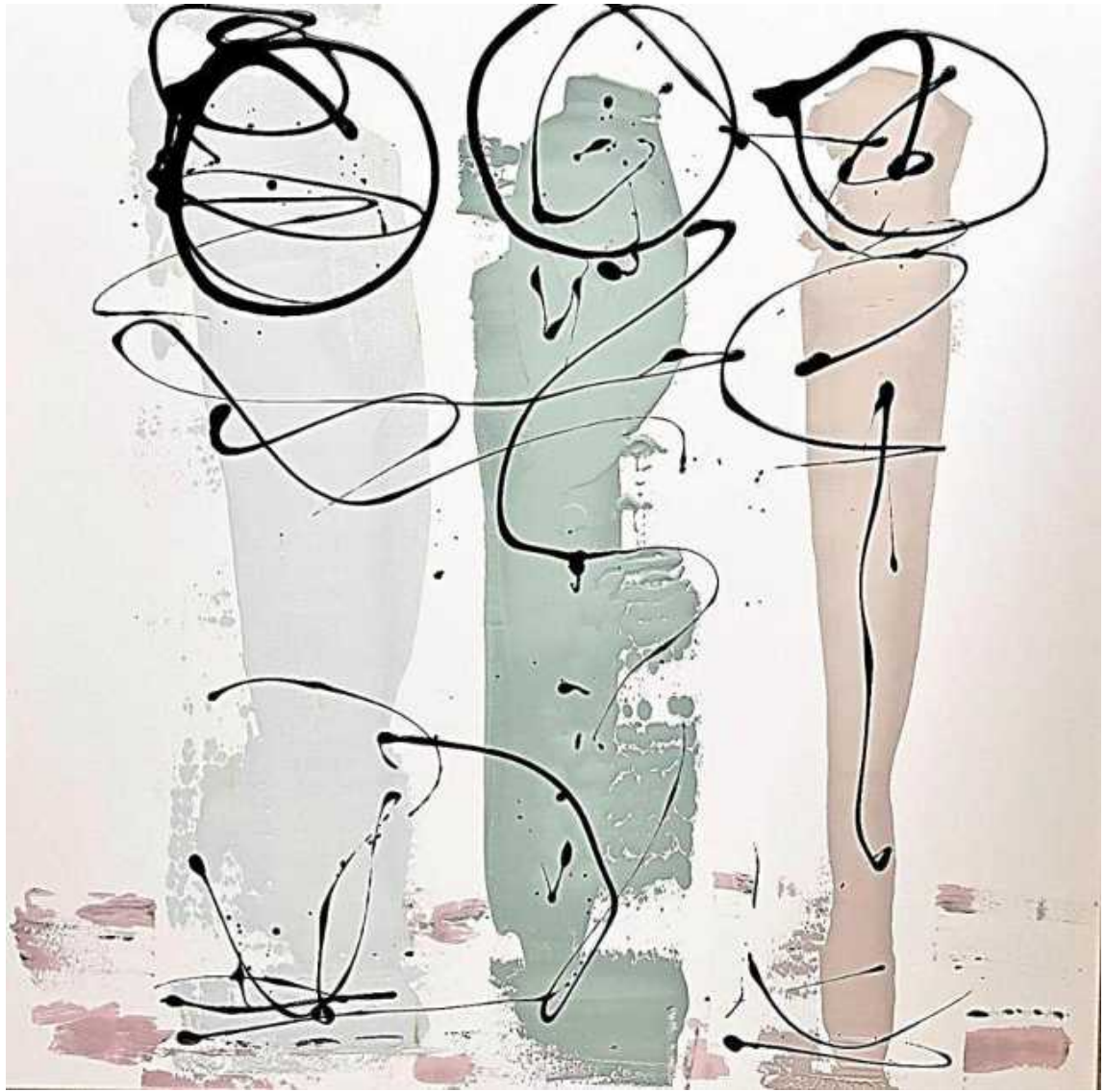


Der Heilige Geist als Beistand

- *Vertraust du auf innere Führung und Eingebung oder gehst du allein, nur mit dir selbst?*

☐☐

Oft sind es leise Impulse, die den Weg zeigen. Werinhört, findet Stärke, die über sich hinausgeht. Alle Menschen wissen bzw. ahnen, wenn sie tief in sich hineinhören, sehr genau, was es zu unterlassen gilt an unguten, unwahren und unschönen Handlungen



Trinität (Vater, Sohn, Heiliger Geist)

- *Nimmst du das Geheimnis an
oder lehnt du es ab?*

☐
☐

Gott der Vater - der Schöpfer der Welt (Vater)

Gott der Sohn (Jesus Christus) - der menschengewordene

Gott (bester Freund des Menschen)

Gott der Heilige Geist - die geistige Verbindung (göttliches Medium)

Nicht drei Götter, sondern ein Gott in drei Seinsweisen. *Du kannst* zu jeder Zeit zu Gott, deinem Vater sprechen (Vater - Heiliger Geist - Du).

Das Leben im Himmel

- *Lebst du mit Blick auf die Ewigkeit
oder nur im Hier und Jetzt?*

☐
☐

Der Himmel ist eine Welt voller Schönheit. Für jeden gibt es offenbar einen Platz im Himmel. Da kannst du drauf vertrauen.



Wer das Leben gewinnen will, der wird es verlieren

- *Strebst du ständig nach Genuss
oder hast du deinen Hedonismus im Griff?*

☐☐

Der Drang nach ständigem Genuss oder Selbstdarstellung führt oft dazu, dass Menschen über ihre Verhältnisse leben und oft scheitern.



Geist und Materie (Descartes)

- *Zählt für dich nur das Sichtbare
oder auch das Unsichtbare?*

☐☐

Die Philosophie unterscheidet zwischen zwei Wirklichkeitsbereichen (Welten) res extensa (Materie) und res cogitans (Geist).

Ich weiß, dass ich nichts weiß

- *Erkennst du deine Begrenztheit
oder meinst du, alles zu wissen?*

☐☐

Weisheit beginnt dort, wo Arroganz endet. Wer nichts vorgibt, bleibt offen für Neues. Bilde dir nichts ein, was du über die Welt weißt, ist bruchstückhaft.



Falsifikationsprinzip

- *Suchst du die Wahrheit
oder nur Bestätigung?*

☐
☐

Erkenntnis wächst, wenn wir Irrtümer zulassen. Wer nie widerlegt wird, bleibt in seiner Blase. Was wir wissen, ist oft nur sogenanntes Vermutungswissen, dass widerlegt werden kann.



Metaphysik

- *Hältst du dich an Vernunft
oder öffnest du dich auch dem Irrationalen?*

☐
☐

Physis ist das, was real in der Welt gegeben ist, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen und mit unseren Händen ergreifen können. Und alles, was darüber hinaus geht, das ist Metaphysik, also, alles, was wir denken können.

Zum ewigen Frieden

- *Bist du eher ein Weltbürger
oder denkst und handelst du eher kleinkariert?*

☐
☐

Menschen haben einen Hang zum Bösen, sie sollten sich vertragen. Frieden beginnt im Kleinen. Wer ihn sucht, muss Machtspiele beenden.



Wage es, dich deines Verstandes zu bedienen!

- *Denkst du selbst
oder lässt du denken?*

☐☐

Mündigkeit erfordert Mut. Nur wer Fragen stellt, wird frei.
Faulheit und Feigheit sind die Ursachen, warum ein so großer Teil
der Menschen gerne zeitlebens unmündig bleiben; und warum es
Anderen so leicht wird, sich zu deren Vormündern aufzuwerfen.



Aufklärung durch Enttäuschung

- *Lernst du aus Enttäuschungen
oder verharrst du in Illusionen?*

☐
☐

Enttäuschung ist eine Form der Aufklärung, weil sie eine Täuschung auflöst. Oft erkennen wir erst durch Enttäuschung, dass wir uns etwas vorgemacht haben.

Moralische Tatsachen

- *Hältst du Werte für verbindlich
oder für Ansichtssache?*

☐
☐

Es gibt so etwas wie „moralische Tatsachen“ im Hinblick darauf, was für alle Menschen wegweisend richtig und gut ist und was zu den grundlegenden Rechten eines jeden Menschen (Menschenrechte) gehört, unabhängig von der jeweilig vorherrschenden Kultur, Religion und/oder Ideologie und der davon geprägten Menschen. Im Herzen weiß jeder Mensch sehr genau, was es zu unterlassen gilt.



Wahrheit, Gutheit, Schönheit

- *Richtest du dich an Idealen aus
oder begnügst du dich mit Mittelmaß?*

☐☐

Das Streben nach Wahrheit, Gutheit und Schönheit wird als essenziell für ein erfülltes, sinnvolles und harmonisches Leben betrachtet. Ideale geben Richtung. Auch wenn sie unerreichbar scheinen, ziehen sie dich nach oben.



Selbsterkenntnis

- *Schaust du in den Spiegel
oder wehrst du dich gegen dein Bild?*

☐
☐

Selbsterkenntnis bedeutet, sich selbst in seinen Gedanken, Gefühlen, Motiven und Verhaltensweisen klar zu verstehen. Es geht darum, sich bewusst zu werden, wer man wirklich ist - unabhängig von äußeren Erwartungen oder gesellschaftlichen Normen. Nur wer sich selbst kennt, kann sich verändern. Flucht vor sich selbst hält gefangen.

3 Wege zur Klugheit

- *Lernst du aus Erfahrung
oder wiederholst du Fehler?*

☐
☐

Nachdenken, Nachahmen, Erfahrung - jeder Weg ist möglich. Doch ohne Lernen bleibt nur Stillstand. Durch Nachdenken, Nachahmung und Erfahrung kann man klug werden.



Erkenntnis

- *Suchst du die Wahrheit, auch wenn sie unbequem ist, oder ziehst du einen bequemen Irrtum vor?*

☐☐

Erkenntnis kommt von erkennen und nicht von erklären, ansonsten müsste es ja Erklärnis heißen. Wirkliche Veränderung geschieht nicht durch bloßes Folgen von Erklärungen, sondern durch eigene Erkenntnis.



Scheinheiligkeit (Adam Smith) -

- *Predigst du nur Moral
oder lebst du sie auch?*

☐
☐

Scheinheiligkeit (oder Heuchelei) ist eine Täuschung, die sowohl andere als auch uns selbst betrifft. Sie zeigt sich darin, dass Menschen nach außen hin, moralische Werte vertreten, aber in Wahrheit unethische Handlungen vollziehen. Worte sind billig. Erst Taten zeigen, woran du wirklich glaubst.



Den Tatsachen ins Auge schauen

- *Stellst du dich der Realität
oder weichst du aus?*

☐
☐

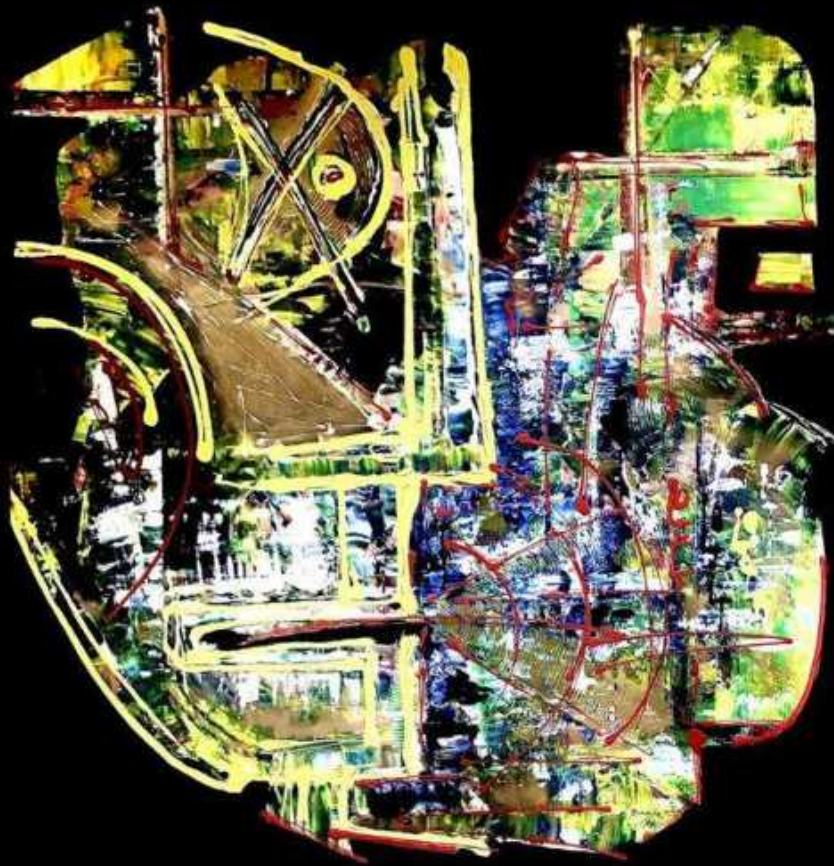
Wer den Tatsachen nicht ins Auge schaut (weil er Angst hat, zu faul ist, zu bequem ist ...), wird von den Tatsachen verfolgt. Am Ende machen die Tatsachen dann, was sie wollen. Nur wer hinsieht, kann verändern. Verdrängung löst kein Problem.

Geist, Identität und Gesellschaft

- *Bist du ein unabhängiger Geist
oder definierst du dich nur über andere?*

☐
☐

Identität wächst im Spiegel der Gesellschaft - aber sie gehört trotzdem dir. Durch Kommunikation entwickeln sich das individuelle ICH und das gesellschaftliche WIR. Beide vereinigen wir in uns und entwickeln daraus unser „Selbst“ mit einer eigenen Identität einer eigenständigen Person.



Ich passe auf dich auf!

1.80 x 1.80 11/19

Labeling Approach / sich selbst erfüllende Prophezeiung

- *Bist du, was andere sagen,
oder was du wählst zu sein?*

☐☐

Wenn du ständig gesagt bekommst, wie du bist oder was du nicht kannst, glaubst du es am Ende (vielleicht). Etiketten oder Zuschreibungen prägen. Doch du kannst sie abstreifen und neu anfangen.



Empowerment

- *Siehst du dich als Opfer
oder als Gestalter?*

☐☐

Empowerment bedeutet wörtlich „Ermächtigung“ oder „Stärkung“ und beschreibt einen Prozess, in dem Menschen ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen entdecken, nutzen und dadurch zu mehr Selbstbestimmung und Kontrolle über ihr Leben gelangen. Stärke beginnt mit dem Mut, Verantwortung zu übernehmen.

Der souveräne Mensch (Wessel)

- *Lässt du dich treiben
oder steuerst du selbst?*

☐☐

Wer über seine inneren Angelegenheiten selbst verfügt, ist ein souveräner Mensch. Freiheit entsteht, wenn du deine Entscheidungen bewusst triffst.



Von der Motivation zur Volition

- *Bleibst du beim Wollen stehen
oder gehst du ins Tun?*

☐☐

Nicht das Wollen bzw. die Motivation ist entscheidend, sondern, die Umsetzung, d. h. die Volition. Ideen sind nur der Anfang. Erst Umsetzung verändert die Welt.



Resilienz und Vulnerabilität

- *Brichst du bei Krisen
oder wächst du daran?*

☐☐

Verletzlichkeit gehört zum Leben. Doch Widerstandskraft entsteht, wenn du nicht aufgibst.

Salutogenese

- *Fokussierst du Krankheit
oder Gesundheit?*

☐☐

Wo du deine Aufmerksamkeit hinlenkst, wächst. Wer nach Sinn sucht, bleibt gesund. Stelle stets die Gesundheit in den Fokus und nicht die Krankheit.



Jeder Mensch hat Stärken

- *Siehst du Potenzial
oder nur Defizite?*

☐
☐

Wer seine Stärken erkennt, entfaltet Möglichkeiten. Einseitiger Blick auf Schwächen lähmt. Wer sich seiner Stärken bewusst ist, verzweifelt nicht so schnell an seinen Schwächen.



Selektive Wahrnehmung

- *Nimmst du die ganze Wirklichkeit wahr
oder nur, was dir passt und du sehen willst?*

☐☐

Wir nehmen oft nur das wahr, was wir sehen wollen, können oder sollen. Dieses machen sich manche zu Nutze. Unsere Wahrnehmung ist oftmals gefärbt. Wahrheit verlangt Offenheit.

Narzissten und Egomane

- *Kreist du nur um dich selbst
oder siehst du auch die anderen?*

☐☐

Selbstliebe ist gesund - solange sie Raum für Mitmenschen lässt. Eine übersteigerte Ich-Bezogenheit ist nicht förderlich fürs Leben. Im Unterschied zum Narzissten sucht der Egomane weniger Bewunderung, sondern verfolgt stur seine eigenen Ziele, ohne Rücksicht auf andere.



Kognitive Dissonanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit

- *Biegst du dir unbequeme Wahrheiten zurecht
oder stellst du dich den Widersprüchen?*

☐☐

Wie gehen Menschen mit dieser Spannung um, dass es eine Dissonanz zwischen dem, was man sich denkt oder wünscht und dem was tatsächlich ist (Realität) gibt? Die Welt folgt leider oft nicht unseren Wünschen, damit sollte man umzugehen lernen. Widersprüche tun weh. Doch sie sind Chancen, neu zu denken.



Vom sozialen Helfen

- *Hilfst du anderen
oder schaust du weg?*

☐☐

Helfen verbindet und ist gelebte Nächstenliebe. Wegschauen trennt. Dennoch sollte Soziale Hilfe immer das Ziel haben, sich selbst überflüssig zu machen, damit der andere auch an seiner eigenen Selbstwirksamkeit in punkto Problembewältigung wachsen kann.

Konstruierte Wirklichkeiten

- *Lebst du in deiner Blase
oder stellst du dich den tatsächlichen Gegebenheiten?*

☐☐

Menschen neigen dazu, ihre eigene subjektive Sicht der Wirklichkeit zu konstruieren. Wirklichkeit hat aber viele Gesichter. Nur Offenheit macht dich ganz.



Spiegelneuronen

- *Fühlst du mit
oder bleibst du kalt?*

☐☐

Warum wir fühlen, was andere fühlen oder auch denken.
Spiegelneuronen im Gehirn „spiegeln“ die Gefühle und Stimmungen anderer in uns. Spiegelneuronen unterstützen uns unbewusst dabei, die Absichten und Handlungen anderer zu verstehen und vorausszusehen. Sie signalisieren uns, wer die Person vor uns ist. Den Umgang mit den eigenen Spiegelneuronen sollte man einüben.



Reziprozität und Altruismus

- *Gibst du, um zu bekommen,
oder gibst du einfach so?*

☐☐

„Nehmen und Geben“ sollte dem Prinzip der Gegenseitigkeit (Reziprozität) folgen. Geben aus Freiheit ist Geschenk. Geben aus Kalkül ist Handel. Altruismus ist ein besonders selbstloses Verhalten, das nicht durch egoistische Motive, sondern durch das Bestreben nach dem Wohl anderer motiviert ist.

Vertrauen

- *Schenkst du deinen Mitmenschen Vertrauen
oder begegnest du ihnen mit Misstrauen?*

☐☐

Vertrauen ist eine Voraussetzung für zwischenmenschliche Beziehungen. Missbrauchtes zwischenmenschliches Vertrauen führt zwangsläufig zu Misstrauen. Vertrauen ist ein hohes Gut. Denn Vertrauen macht verletzlich - und schafft zugleich Nähe.

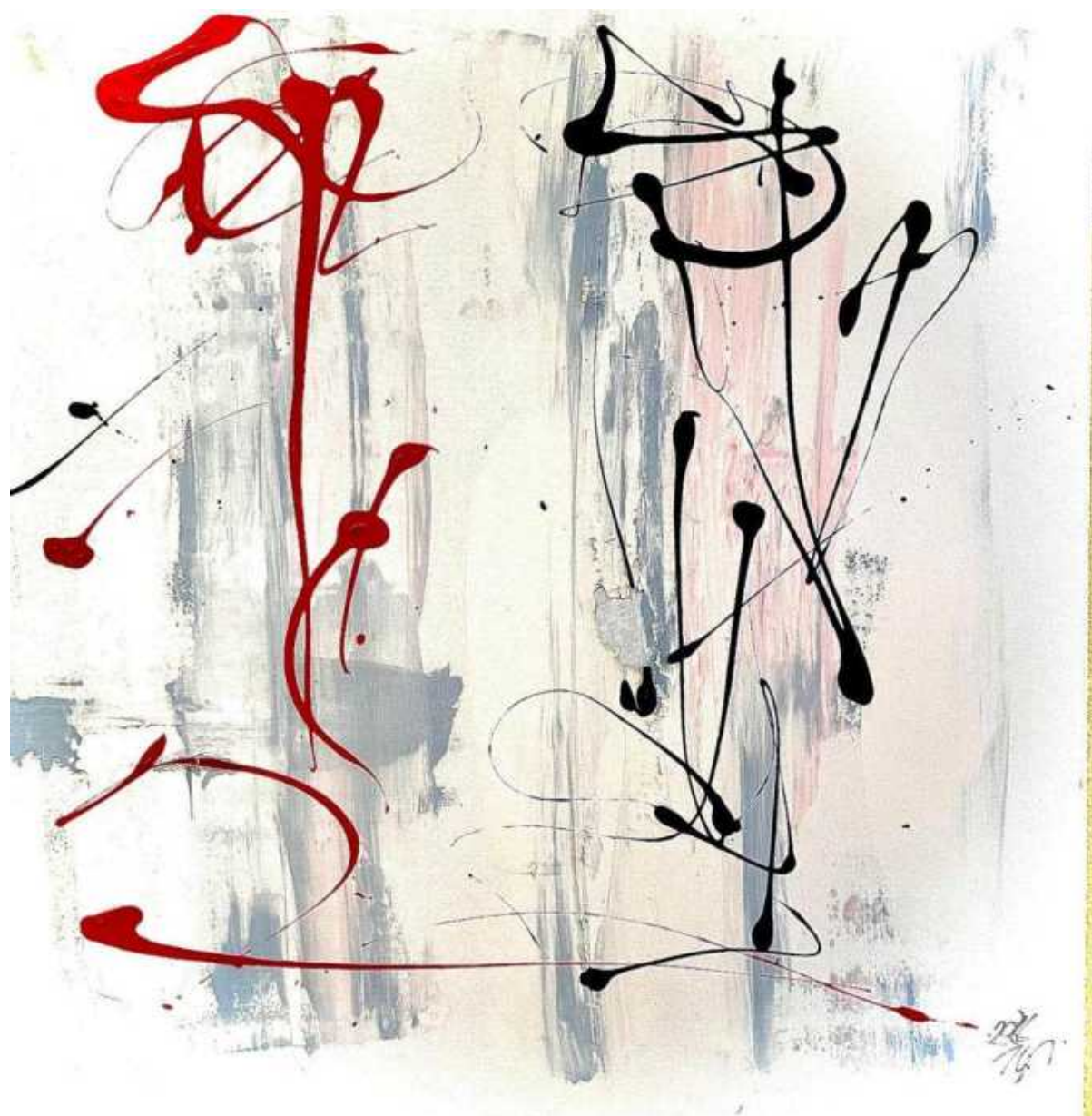


Erklärung menschlichen Verhaltens

- *Suchst du Verständnis
oder (vor)verurteilst du?*

☐☐

Wer verstehen will, öffnet Türen. Wer verurteilt, schlägt sie zu.
Denn menschliches Verhalten ist das Ergebnis eines
Zusammenspiels von biologischen, psychologischen, sozialen,
kulturellen und auch historischen Faktoren.



Selbstbewusstsein

- *Vertraust du auf dich selbst
oder zweifelst du ständig an dir?*

☐☐

Selbstbewusstsein bedeutet, sich seiner selbst bewusst zu sein - also ein klares Bild der eigenen Gedanken, Gefühle, Stärken, Schwächen, Wünsche, Handlungen und auch seiner Bestimmung zu haben. Es ist stiller Halt in dir.

Positive Gedanken

- *Denkst du positiv
oder malst du alles schwarz?*

☐☐

Der Mensch ist oft unglücklich, weil er nicht weiß, dass er glücklich ist. Das ist alles.



Klassische Konditionierung

- *Folgst du nur deinen anerzogenen Mustern
oder triffst du bewusst eigene Entscheidungen?*

☐☐

Jeder Mensch ist bzw. wird irgendwie beeinflusst. Das sollte man wissen. Vieles ist gelernt. Aber du kannst umlernen.



Prokrastination

- *Erledigst du dringliche Aufgaben zeitnah oder schiebst du alles auf?*

☐☐

Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen. Aufschieberitis schafft Last. Tun schafft Freiheit.

Frustrationstoleranz

- *Gibst du gleich auf oder bleibst du dran?*

☐☐

Frustrationstoleranz bezeichnet die Fähigkeit, mit negativen Gefühlen, Frustration oder Enttäuschung umzugehen. Es geht darum, schwierige Situationen zu ertragen und zu akzeptieren, dass nicht alles immer nach Plan läuft oder sofort passiert. Durchhalten macht stark. Wer zu früh abbricht, verpasst den Durchbruch.



Lernen heißt: einer Spur nachgehen

- *Gehst du neuen Erkenntnissen nach
oder verharrst du im Altbekannten?*

☐☐

Lernen ist geistige Beweglichkeit, denn Lernen heißt: einer Spur aktiv nachgehen. Lernen ist Bewegung. Ohne sie verkümmert der Geist.



Vorurteile

- *Begegnest du anderen mit Vorurteilen
oder offen und unvoreingenommen?*

☐☐

Alle Menschen haben Vorurteile, die sich entweder bewahrheiten oder nichtbewahrheiten. Vorurteile engen ein. Offenheit weitet.

Fluide und kristalline Intelligenz

- *Durchdenkst du Sachverhalte schnell und unbekümmert
oder reflektierst du mehr über Erfahrung?*

☐☐

Fluide Intelligenz ist schnell und reaktiv. Kristalline Intelligenz setzt mehr auf Erfahrungen. Wenn man jung ist, denkt man evtl. schneller, wenn man älter ist, evtl. tiefgründiger.



Big Five (Offenheit / Gewissenhaftigkeit / Extraversion / Umgangsformen / Belastbarkeit)

Schätze dich ein. Nach dem Big Five Modell sind Menschen eher:

- *Dominant* (Setzen Absichten und Ziele aktiv durch) ☐
- *Überzeugend / Initiativ* (Können andere leicht überzeugen und für sich gewinnen) ☐
- *Stetig* (Bleiben auch unter großem Druck ruhig und konzentriert) ☐
- *Gewissenhaft* (Zuverlässig, arbeiten genau / planvoll) ☐

Unsere Persönlichkeitsfaktoren, beeinflussen unsere Antriebe und Bedürfnisse.



Kommunikationsquadrat

- *Hörst du auch zwischen den Zeilen
oder nur die Worte?*

☐☐

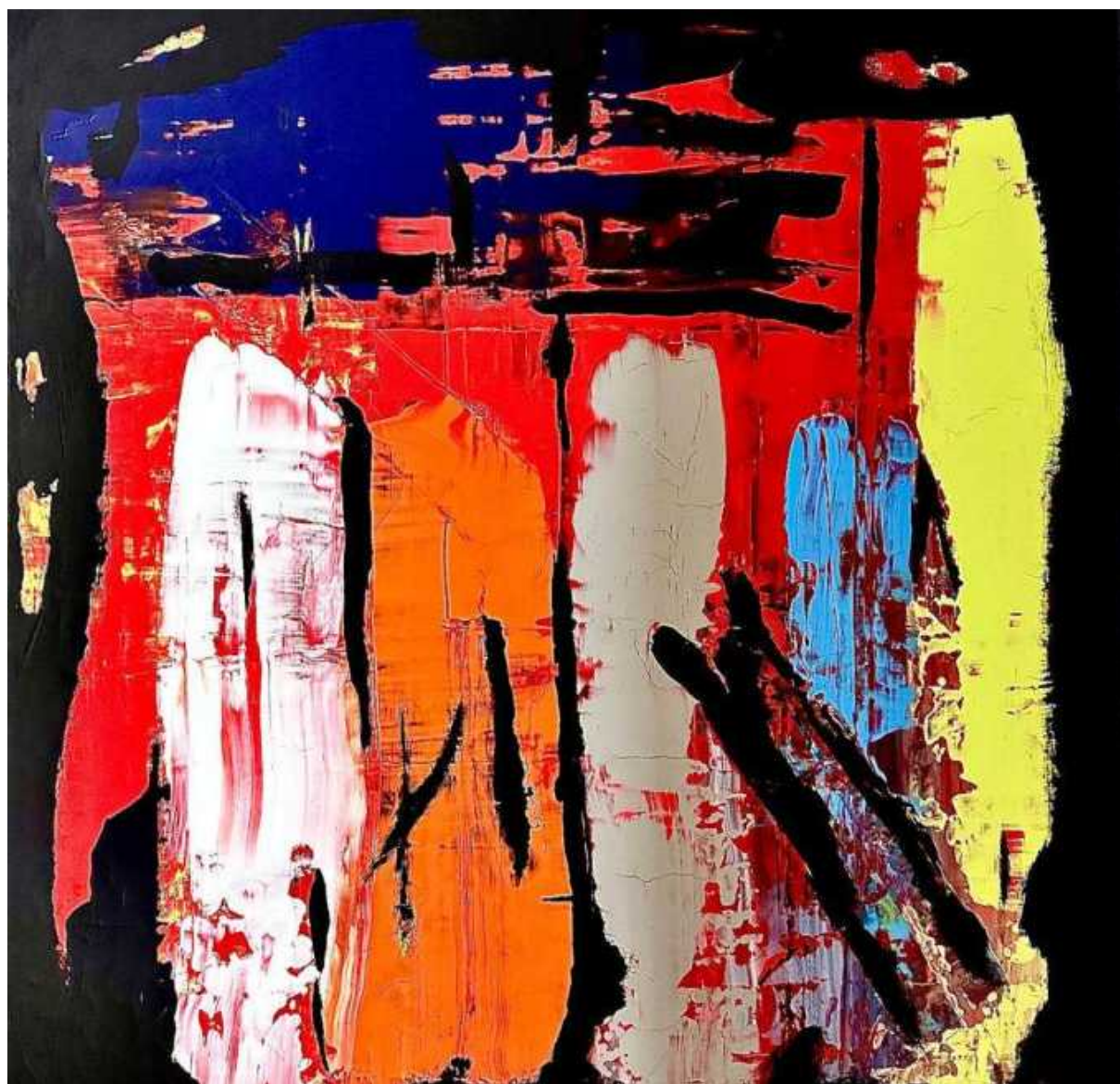
Menschliche Kommunikation hat immer vier Ebenen: Inhalt, Ziel, Beziehung und Selbstoffenbarung. Kommunikation ist mehrdimensional. Wer das erkennt, versteht besser und vermeidet Missverständnisse.

Soziale Tatsachen

- *Konzentrierst du dich auf die sozialen Tatsachen
oder spekulierst du darauf, was der andere so denkt?*

☐☐

Menschen können nicht in die Köpfe der anderen schauen, sie sind immer auf das Gesagte bzw. auf Zeichen angewiesen - deswegen sind in der Kommunikation diese (sozialen) Tatsachen entscheidend und nicht das spekulierte Denken der anderen,



Der Unterschied von Kultur und Zivilisation

- *Bist du auch in der Lage, andere zu würdigen
oder schaust du nur auf dich und deine Gemeinschaft?*

☐☐

Kultur bezeichnet die gesamte Lebensweise einer Gemeinschaft, vor allem die „Werte, Normen, Institutionen und Denkweisen, insbesondere Religion. Erst die Verpflichtung auf eine universelle Zivilisation (Verkehrsregeln / Ordnungsrahmen) garantiert die Existenz der verschiedenen Kulturen, die sich sonst in permanentem Kriegszustand befänden.



Verlust

- *Hängst du am Alten
oder suchst du Neues?*

☐
☐

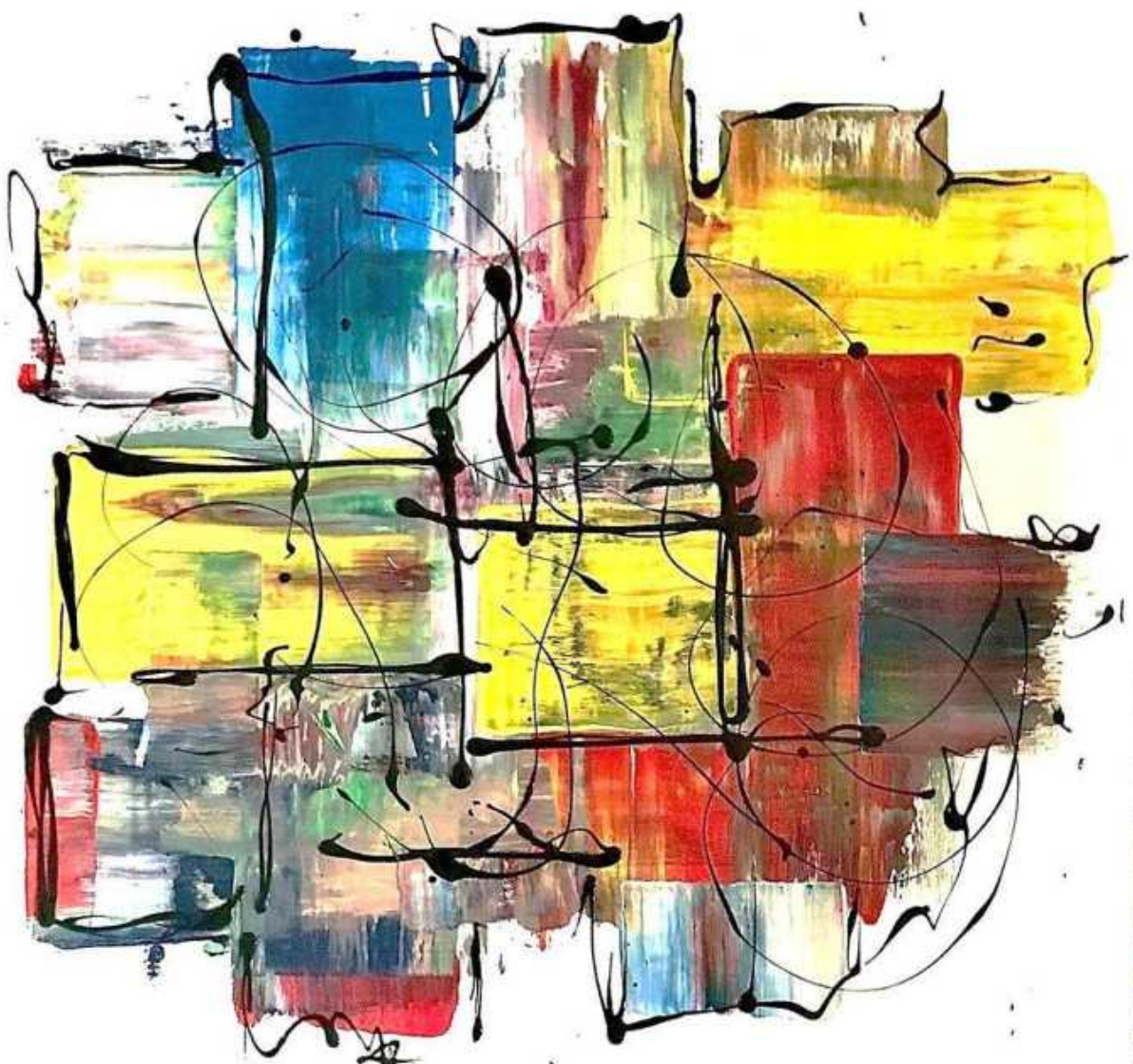
Verlusterfahrungen schmerzen heute besonders, weil sie sich nicht mehr so ohne weiteres durch berechnete Fortschrittshoffnungen kompensieren lassen. Verlust schmerzt, eröffnet aber auch produktive Chancen.

Die Gesellschaft der Singularitäten

- *Was ist dir wichtiger, auffallen um jeden Preis
oder Selbstverwirklichung?*

☐
☐

Alle streben nach „Einzigartigkeit“ - wer auffällt, gewinnt - der Rest verschwindet. Die Erwartung, immer originell, individuell oder kreativ zu sein, kann zu Erschöpfung, Selbstzweifeln und einem neuen Konformismus führen - einem „Zwang zur Einzigartigkeit“, der paradoxerweise genau das Gegenteil von Individualität bewirkt.



Warum Kulturen untergehen

- *Lernst du dazu und bist anpassungsfähig und innovativ oder erstarrst du im Alten?*

☐☐

Hochmut und Bequemlichkeit kommen stets vorm Fall, das gilt auch für Kulturen. Kulturen überleben, wenn sie beweglich und anpassungsfähig bleiben.



Freiheit

- *Was willst du sein, Schaf
oder Hirte.*

☐☐

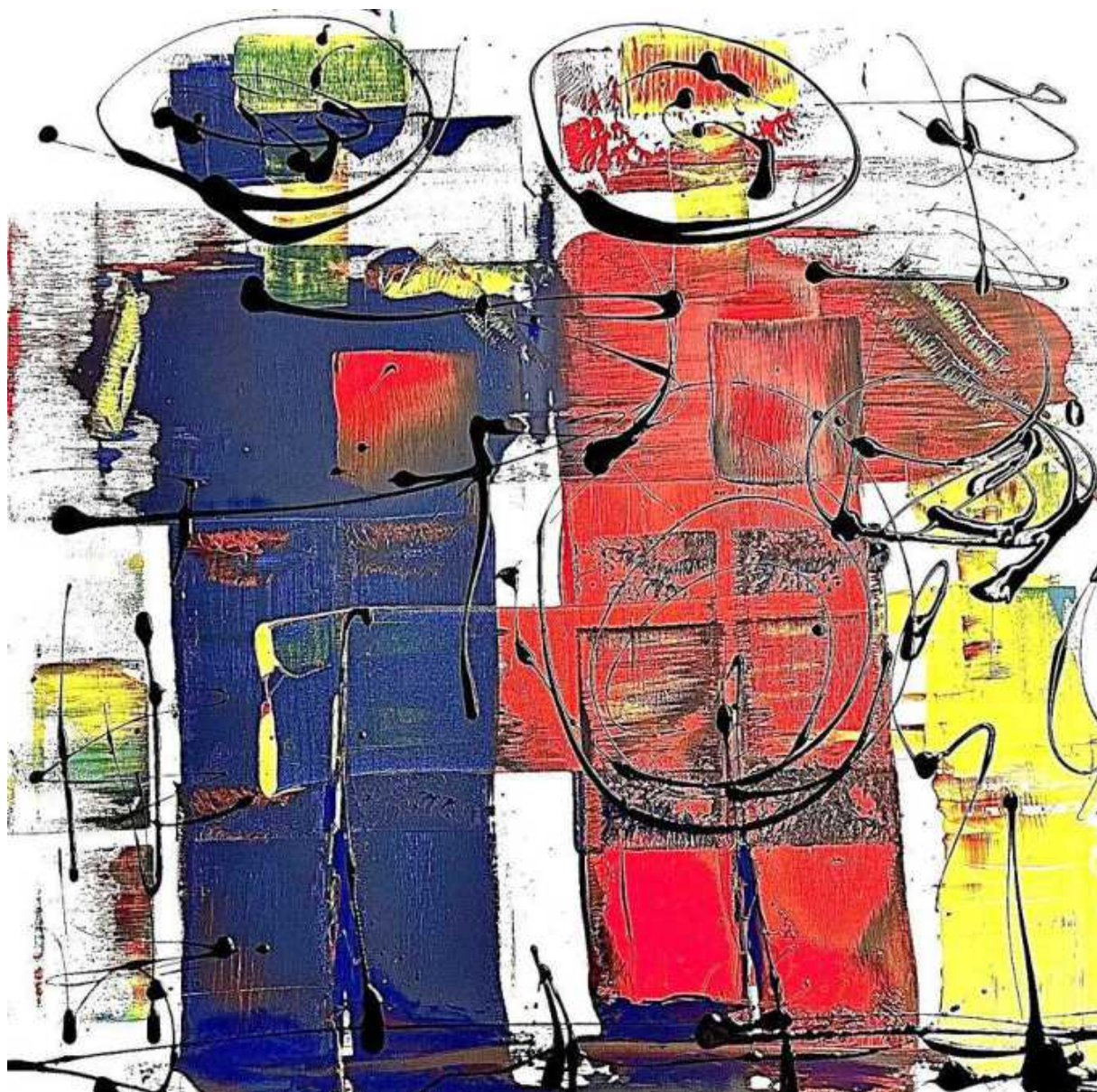
Wer immer gelenkt wurde, dem fällt es zunächst oft schwer, selbst zu entscheiden. Freiheit im Sinne der Aufklärung bedeutet, selbstständig und vernünftig zu denken und zu handeln - ohne sich von anderen vorschreiben zu lassen, was man glauben oder tun soll.

Bedürfnisse

- *Lebst du nur, um Bedürfnisse zu befriedigen,
oder strebst du nach Sinn und Selbstverwirklichung?*

☐☐

Grundbedürfnisse sind wichtig, doch Selbstverwirklichung trägt weiter. Die Selbstverwirklichung steht bei der Hierarchie der Bedürfnisse ganz oben.



Ohne die anderen bin ich nichts

- *Glaubst du, du schaffst alles allein,
oder erkennst du, dass du andere brauchst?*

☐☐

Menschen sind soziale Wesen, d. h.: ohne die anderen wird es schwer, zu überleben. Der Mensch wächst im Miteinander. Allein verarmt er.



Was hält die Gesellschaft zusammen

- *Baust du Brücken
oder Mauern?*

☐
☐

Vernunft und Moral sind die Grundlagen für eine funktionierende Gesellschaft. Die Gesellschaft ist eine Gemeinschaft von Menschen, die sich im Einklang mit moralischen Gesetzen organisieren, um das Wohl aller zu fördern. Zusammenhalt entsteht durch Vertrauen. Spaltung durch Angst.

Normalverteilung

- *Siehst du nur Durchschnitt
oder auch das Besondere?*

☐
☐

Die Normalverteilung ist ein statistisches Modell, das häufig verwendet wird, um die Verteilung von Daten zu beschreiben, die um einen Mittelwert (Durchschnitt) herum verteilt sind. Vieles in der Welt folgt dem Modell der Normalverteilung. Das zu wissen, ist hilfreich. Normalverteilung - 2,5 % - 13,5 % - (68 %) - 13,5 % - 2,5 % -



Sozialisation

- *Folgst du den Prägungen deiner Sozialisation
oder gehst du bewusst deinen eigenen Weg?*

☐☐

Sozialisation ist der Weg, auf dem wir zu gesellschaftsfähigen Menschen werden. Gesellschaft formt dich. Doch du kannst mitgestalten. Du bist nicht das Resultat deiner Prägungen.



Kulturelle Unterschiede

- *Respektierst du kulturelle Unterschiede
oder verlangst du, dass alle so sind wie du?*

☐☐

Vielfalt bereichert. Gleichmacherei verarmt. Aber es gilt:
Respekt hat immer zwei Seiten, einseitige Toleranz, ist zum Scheitern verurteilt.

Relationalität

- *Suchst du Verbindung
oder bleibst du isoliert?*

☐☐

Relationalität heißt, dass das Leben nicht aus isolierten Dingen oder Objekten besteht, sondern dass alles miteinander verbunden ist - und dass diese Verbindungen es sind, die unsere Welt, unsere Identität und unser Verständnis von der Realität prägen. Die Welt ist komplex, alles ist in Wechselwirkung zueinander.



Der Geist des Kapitalismus

- *Arbeitest du fleißig auch für Sinn oder nur für Profit?*

☐
☐

Nutze deine Gaben und Ressourcen verantwortungsvoll für dich und die Gemeinschaft. Arbeit ist mehr als Einkommen. Sie kann Berufung sein.



Soziologie ist praktische Theologie

- *Ist dein Handeln geprägt von humanistischen Werten oder agierst du rein pragmatisch?*

☐☐

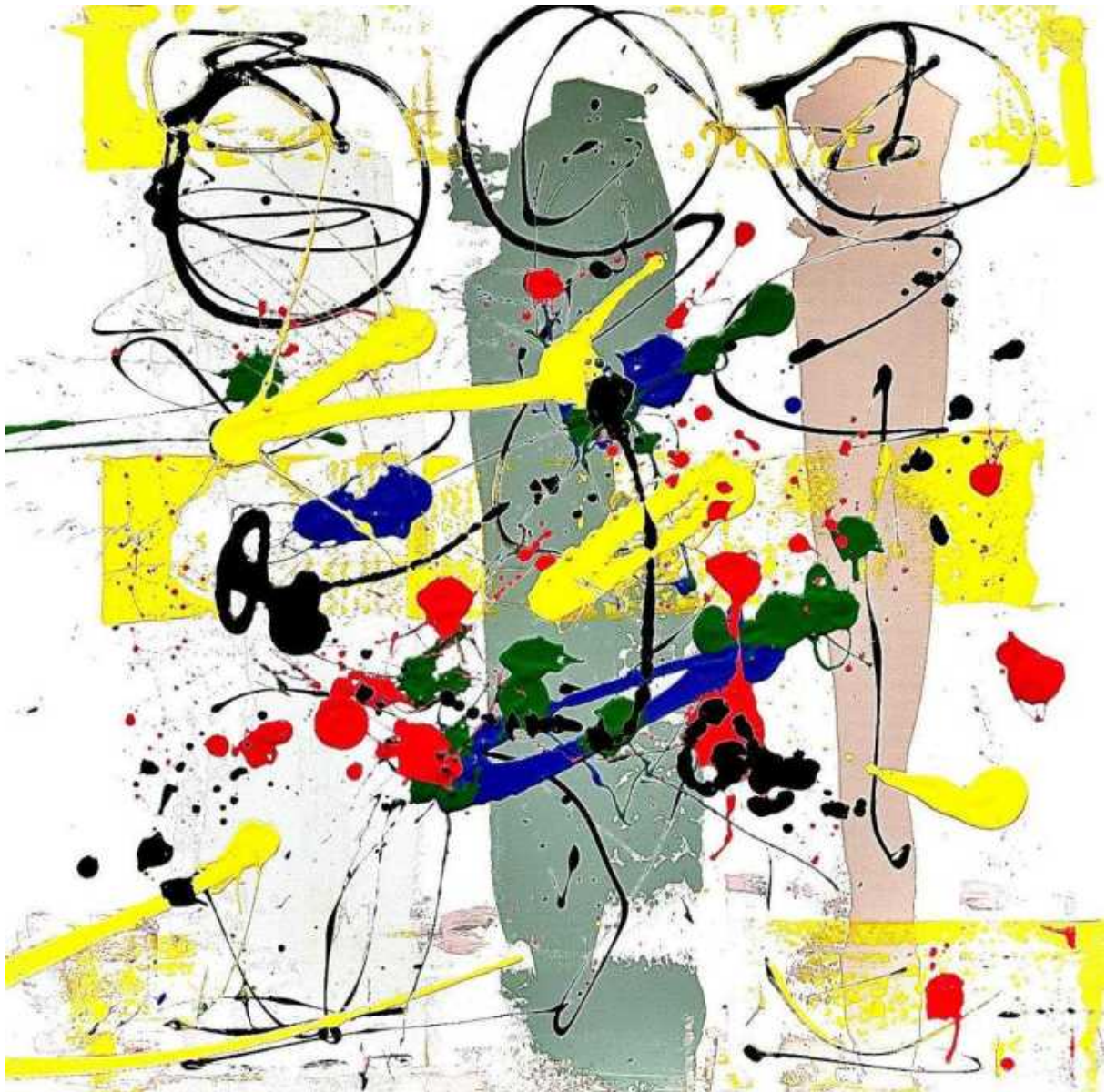
Das soziale und kulturelle Miteinander in Europa ist geprägt von christlichen Normen und Werten. Gesellschaft ist nicht nur Mechanik. Sie ist auch ein Spiegel von Werten.

Der gute Berater

- *Sagst du als Berater, dass was du denkst oder dass, was andere hören wollen.?*

☐☐

Externe Berater sind wie Hofnarren früher, sie dürfen kritisch aussprechen, was intern keiner zu sagen wagt. Sie produzieren über ihre neutrale Fremdheitsposition einen Mehrwert.



Soziale Rollen

- *Wirst du den Rollenanforderungen an dich gerecht oder übst du noch?*

☐
☐

Alltagstheater - wir spielen Rollen, wie Schauspieler auf einer Bühne. Rollen sind an soziale Positionen gebunden Eine soziale Position (z.B. Mutter, Lehrer, Polizist) ist der Platz einer Person in der Gesellschaft. Die Rolle beschreibt, wie man sich in dieser Position verhalten soll. Rollen geben Halt.



Die Ordnung der Welt

- *Trittst du für Ordnung ein
oder schürst du Aufruhr und Chaos?*

☐☐

Bis zum «ewigen Frieden» in den zwischenmenschlichen, nationalen und internationalen Beziehungen ist es noch ein langer Weg. Ordnung gibt Sicherheit, doch darf sie nicht erstarren. Unordnung zerstört, kann aber auch Neues hervorbringen. Ein bisschen Chaos schadet oft nicht.

Die Welt ist in Aufruhr

- *Lähmt dich die Unruhe in der Welt
oder motiviert sie dich zum Handeln?*

☐☐

In der sich gegenwärtigen Welt zählen immer weniger universale Werte und Normen, sondern vor allem Macht und Stärke. Krisen fordern dich heraus. Ob du resignierst oder aktiv wirst, entscheidet über die Zukunft.



Demokratiemodelle USA / Europa

- Ist dein Motto: „Der Sieger bekommt alles“,
oder suchst du Konsens und Kompromiss?

☐☐

USA - Einheit durch Verschmelzung. „E Pluribus Unum“ - aus vielen
eines. EU - Einheit in Verschiedenheit „Einigkeit in Vielfalt“

Melting-Pot (homogene Masse) versus Prinzip der Gegenseitigkeit
(von Verschiedenen). Demokratie braucht Vielfalt der Formen.

Keine ist perfekt - entscheidend ist Beteiligung.

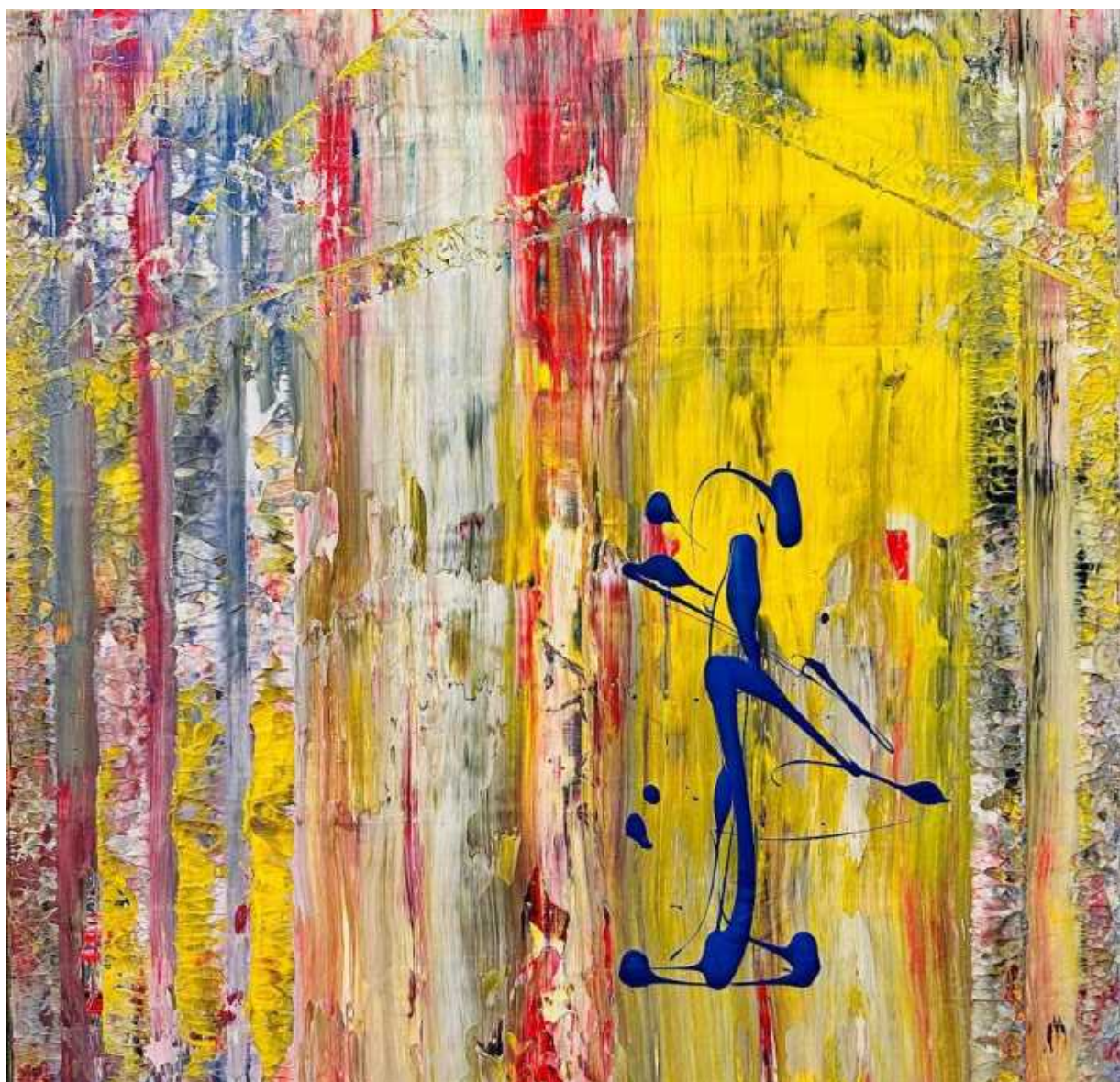


Autorität durch Autorenschaft

- *Hast du Autorität und Macht durch deine Stellung oder durch deine Kompetenz?*

☐☐

Es sind immer Erfindungen oder Werke von einzelnen, die das Leben der Gesellschaft verbessern. Die Autorenschaft verleiht ihnen Autorität. Offene Gesellschaften befürworten Konkurrenz und Veränderungskraft. Wahre Autorität erwächst aus Leistung, nicht aus bloßem Status.

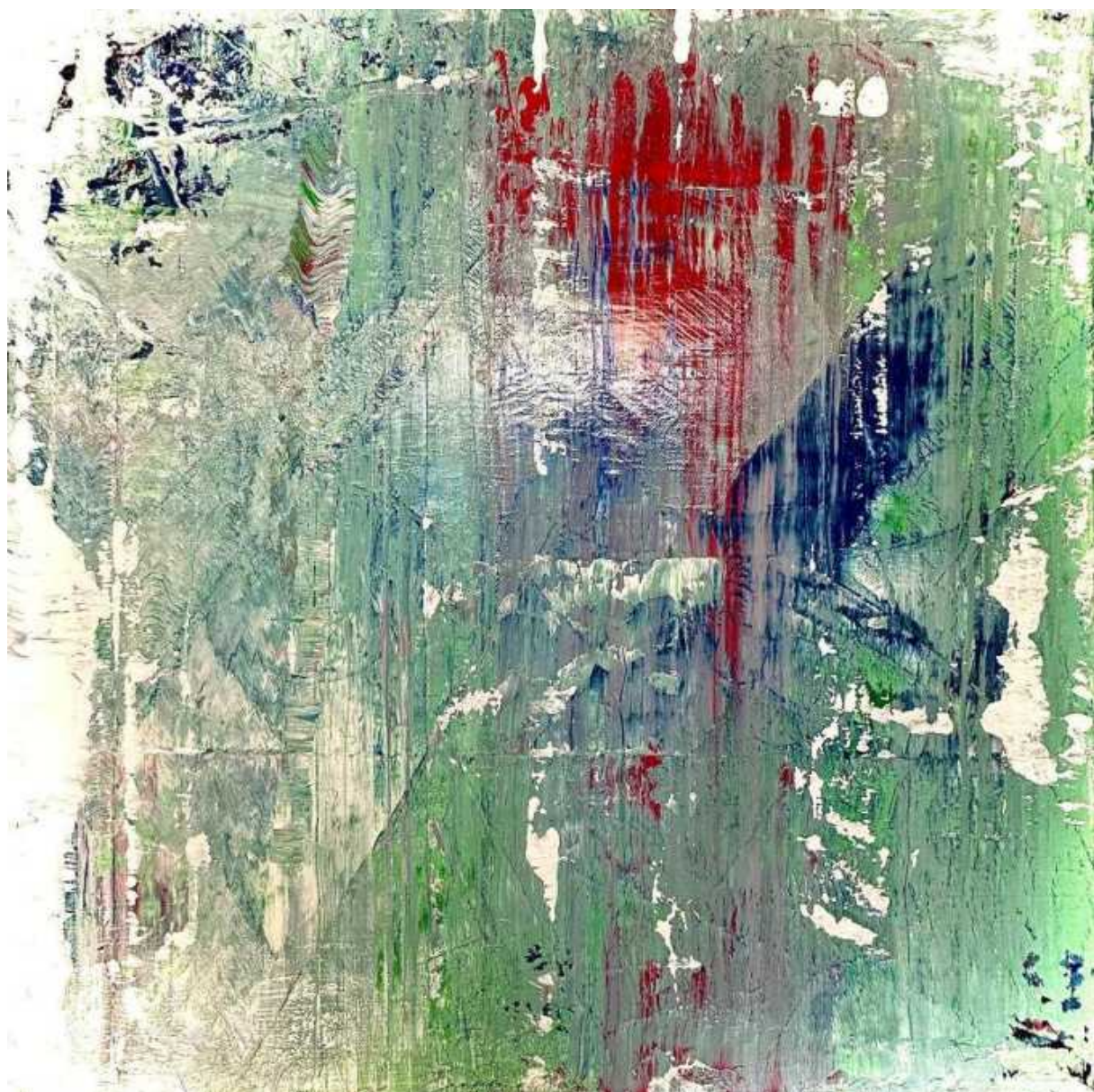


Bürgermeister kann nur der sein, der andere repräsentieren kann

- *Denkst du an das Gemeinwohl*
- oder nur an deine eigenen Interessen?*

☐☐

In der Demokratie reicht es nicht aus, ein Amt zu bekleiden oder gewählt zu werden. Echte politische Repräsentation erfordert, dass man Verantwortung nicht nur für sich selbst, sondern für die Gemeinschaft übernimmt. Führung heißt, die Interessen vieler zu tragen. Wer nur sich selbst vertritt, verliert. Politiker/innen sollten in der Lage sein, „mehr“ als „nur“ sich selbst zu repräsentieren.



Schöpferische Zerstörung

- *Erneuerst du mutig und zerstörst das Alte oder klammerst du dich ans Bestehende?*

☐☐

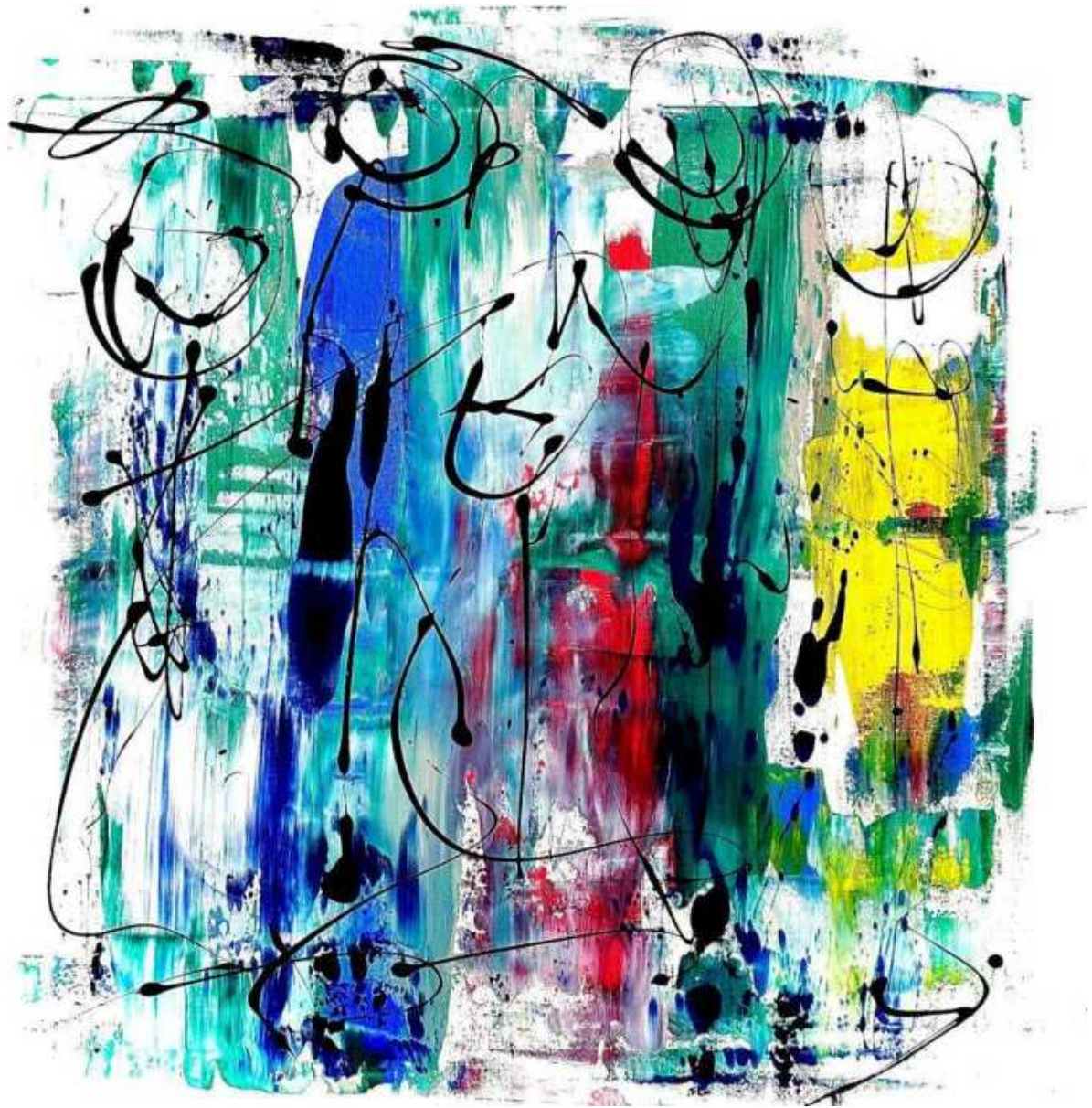
Schöpferische Zerstörung ist das Kennzeichen der modernen Marktwirtschaft. Jeder Fortschritt kostet. Wer nicht loslässt, blockiert Zukunft.

Marktwirtschaft

- *Liebst du den freien Wettbewerb oder sollte alles vom Staat bestimmt werden?*

☐☐

Die Marktwirtschaft funktioniert über den Wettbewerb im Markt. Es ist ein Zusammenspiel von Angebot und Nachfrage. Unternehmerisches Handeln und kreative Ideen finden in der Marktwirtschaft einen fruchtbaren Boden - der Anreiz, durch eigene Leistung Erfolg zu haben, motiviert viele Menschen. Ein zentrales Argument zugunsten der Marktwirtschaft ist ihre Fähigkeit, Wohlstand zu schaffen.



Kondratjew Zyklen

*Verlierst du im Abschwung die Hoffnung,
oder nutzt du Krisen als Chance für den Aufschwung?*

☐☐

Grundlegende technologische Innovationen verändern Wirtschaft und Gesellschaft tiefgreifend. Wirtschaft verläuft in Wellen. Klug ist, wer Chancen auch im Tief erkennt.



Leistung und Wohlstand

- *Willst du Wohlstand ohne Mühe
oder bist du bereit, dafür hart zu arbeiten?*

☐☐

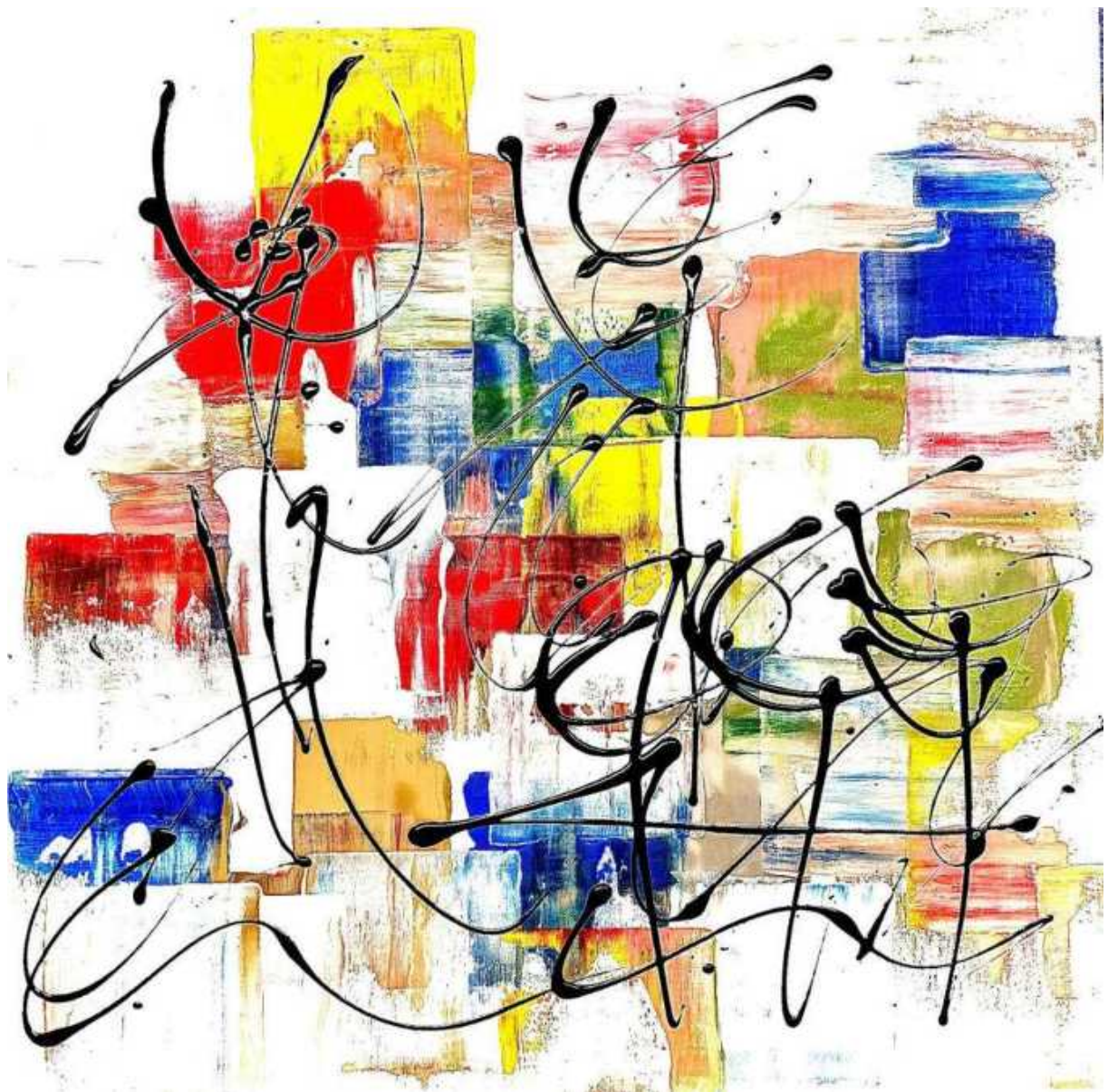
„Wohlstand für alle ist das Ziel. Aber Wohlstand entsteht nur durch die Initiative derjenigen, die sich ihrer eigenen Verantwortung bewusst sind und in Freiheit unternehmerisch tätig sind.“ Ludwig Erhard Dauerhafter Wohlstand erwächst aus Leistung, nicht aus Anspruch.

Öko-soziale-Marktwirtschaft

- *Strebst du nach Gewinn um jeden Preis
oder nach Verantwortung mit Maß?*

☐☐

„Wohlstand entsteht nicht durch ungebremsstes Wachstum, sondern durch eine nachhaltige Nutzung von Ressourcen und die Schaffung von sozialen Chancen für alle.“ Herman A. Radermacher. Nachhaltigkeit verbindet Wirtschaft und Moral. Ohne Balance geht beides verloren.

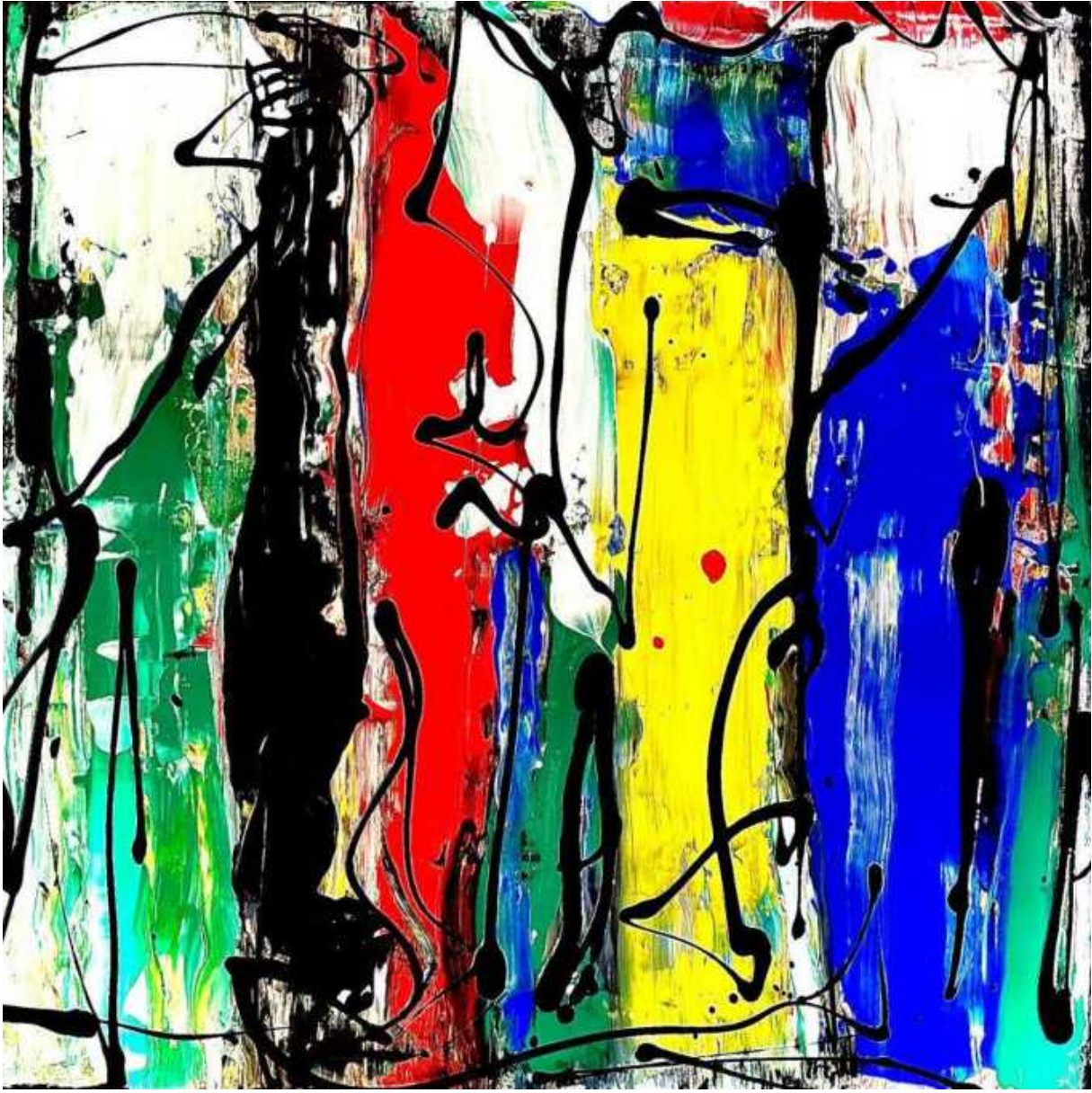


Konrad Adenauer, „Vater der Bundesrepublik“

- *Verwaltest du Altes
oder gestaltest du Neues?*

☐☐

„Es gibt keine (persönliche) Freiheit ohne (gesellschaftliche) Verantwortung.“ In jeder Zukunft schwingt die Geschichte mit.



Effektivität und Effizienz

- *Tust du das Richtige
oder nur Dinge richtig?*

☐☐

Tun wir die richtigen Dinge gut? Man kann nämlich auch die falschen Dinge guttun! Effizienz spart Zeit, Effektivität gibt Richtung. Erst beides zusammen wirkt.



S-Kurve des Lebens

- *Hältst du am Vertrauten fest
oder beginnst du rechtzeitig Neues?*

☐☐

Die S - Kurve beschreibt typische Lebenszyklen von Veränderungen, Wachstum und Erneuerung - immer in Form einer S-förmigen Kurve. Man sollte eine neue S-Kurve im Leben starten, bevor die alte endet. Wer zu spät wechselt, verliert. Wer rechtzeitig beginnt, bleibt lebendig.

Wie geht „Change“

- *Gestaltetest du Wandel
oder leidest du darunter?*

☐☐

Ohne das Erzeugen von Unruhe im Kopf, bleibt Veränderung ein Lippenbekenntnis. Veränderung ist unausweichlich. Deine Haltung entscheidet, ob sie Chance oder Last wird.



Ziele, Zielerreichung und Antizipation

- *Setzt du dir klare Ziele und planst voraus
oder lässt du dich einfach treiben?*

☐☐

Wenn du Ziele erreichen willst, musst du vom Ende her denken können. Ein Schreiner, der einen Stuhl bauen will, beginnt mit dem fertigen Endprodukt im Kopf. Bei dem, der keine Ziel hat ist jeder Weg der richtige.

Risikomanagement

- *Wagst du kalkulierte Risiken
oder meidest du jedes Risiko?*

☐☐

Wer die Risiken kennt, kann die Zukunft besser beherrschen. Mut ohne Verstand gefährdet. Verstand ohne Mut lähmt.



Führungstechniken

- *Führst du mit Vision und Vertrauen
oder kontrollierst du mit Angst und Druck?*

☐☐

Wer führen will, sollte Ziele und Aufgaben formulieren sowie Vorbild sein können. Gute Führung inspiriert. Kontrolle erzeugt Angst. Wirksame Führung lebt von der richtigen Technik zur richtigen Zeit und von einem guten Führungsverhalten - angepasst an Menschen und Situation.



Natur und Mensch

- *Lebst du im Einklang
oder im Kampf mit der Natur?*

☐☐

„Einst lauschten wir der Natur, fügten uns ihren Gezeiten, wuchsen mit ihren Winden. Heute formen wir Berge, erschaffen Wüsten, erschüttern Himmel. Im Anthropozän fragt die Erde leise: Habt ihr euch verirrt?“ Harmonie schafft Balance. Wer gegen die Natur lebt, verliert auf Dauer. Sich ihr anzupassen, ist klüger.

Die Kunst des Krieges (Sunzi)

- *Kämpfst du mit Strategie
oder mit blinder Wut?*

☐☐

Wahrhaft siegt, wer nicht kämpft. Sieg entsteht durch Klugheit, nicht durch rohe Gewalt. Wer plant, gewinnt.



Survival Kits

- *Bist du vorbereitet
oder überrascht dich jede Krise?*

☐
☐

Robustes und realitätstaugliches Denken und Handeln sollte man beizeiten einüben. Vorbereitung schafft Gelassenheit. Unvorbereitet bleibt nur Panik.



Die vier Begriffe der Liebe

- *Eros (eheliche sexuelle Liebe)*
- *Storge (elterliche, familiäre Liebe)*
- *Philia (ungeschlechtliche Zuneigung/Freundschaft)*
- *Agape (Nächstenliebe).*

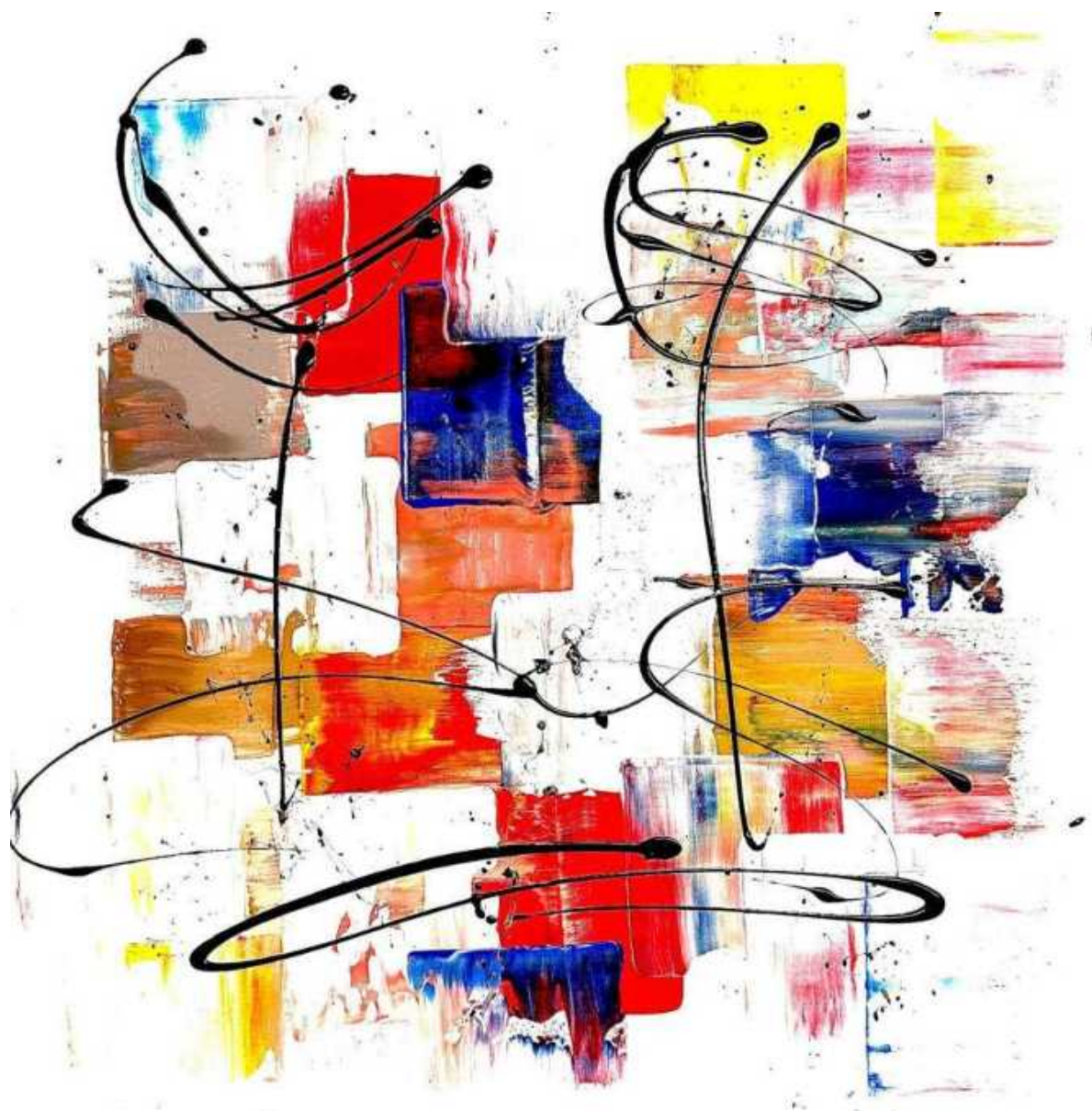
Es gibt vier Formen der Liebe: die Ehe zwischen Mann und Frau, die Freundschaft, die Familiäre Liebe und die selbstlose Nächstenliebe

Paradoxe Intervention / kreative Provokation

- *Löst du Probleme auch mit unkonventionellen Methoden oder bleibst du starr bei bekannten Mustern?*

☐☐

„Und wenn jemand mit dir rechten will und dir deinen Rock nehmen, dem lass auch den Mantel“. (Jesus) Eine paradoxe Intervention ist keine Unterwerfung, sondern radikale Selbstbestimmung. Neue Wege entstehen oft durch Bruch mit Gewohntem. Mut zur Provokation eröffnet Lösungen.

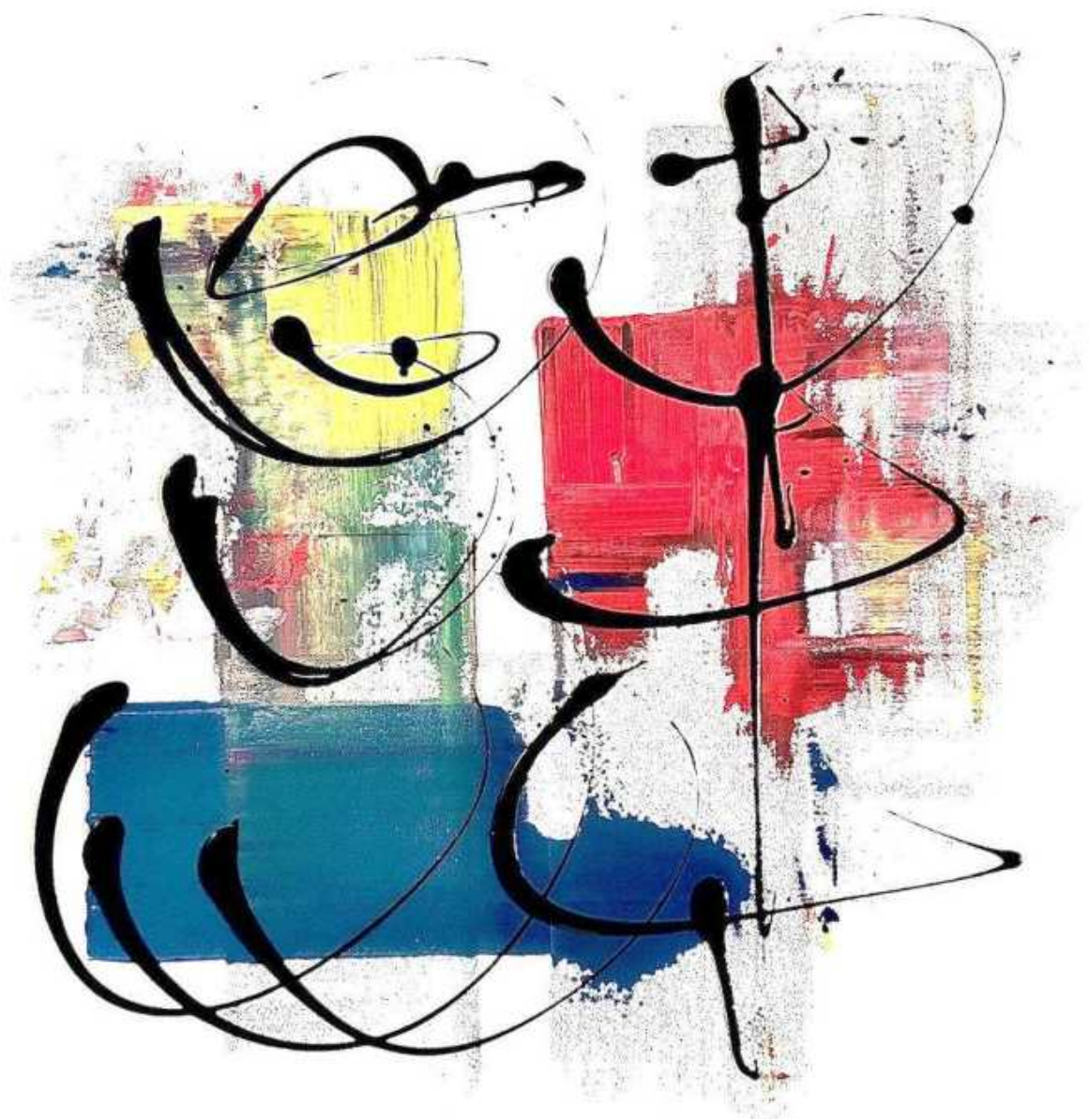


Nicht der Stärkste überlebt, sondern der Anpassungsfähigste

- *Verharrst du starr
oder passt du dich an?*

☐☐

Die Welle besiegt nicht den, der mit ihr tanzt. Stärke ist nicht Härte, sondern Beweglichkeit. Anpassung sichert Zukunft.



Stufen der Eskalation

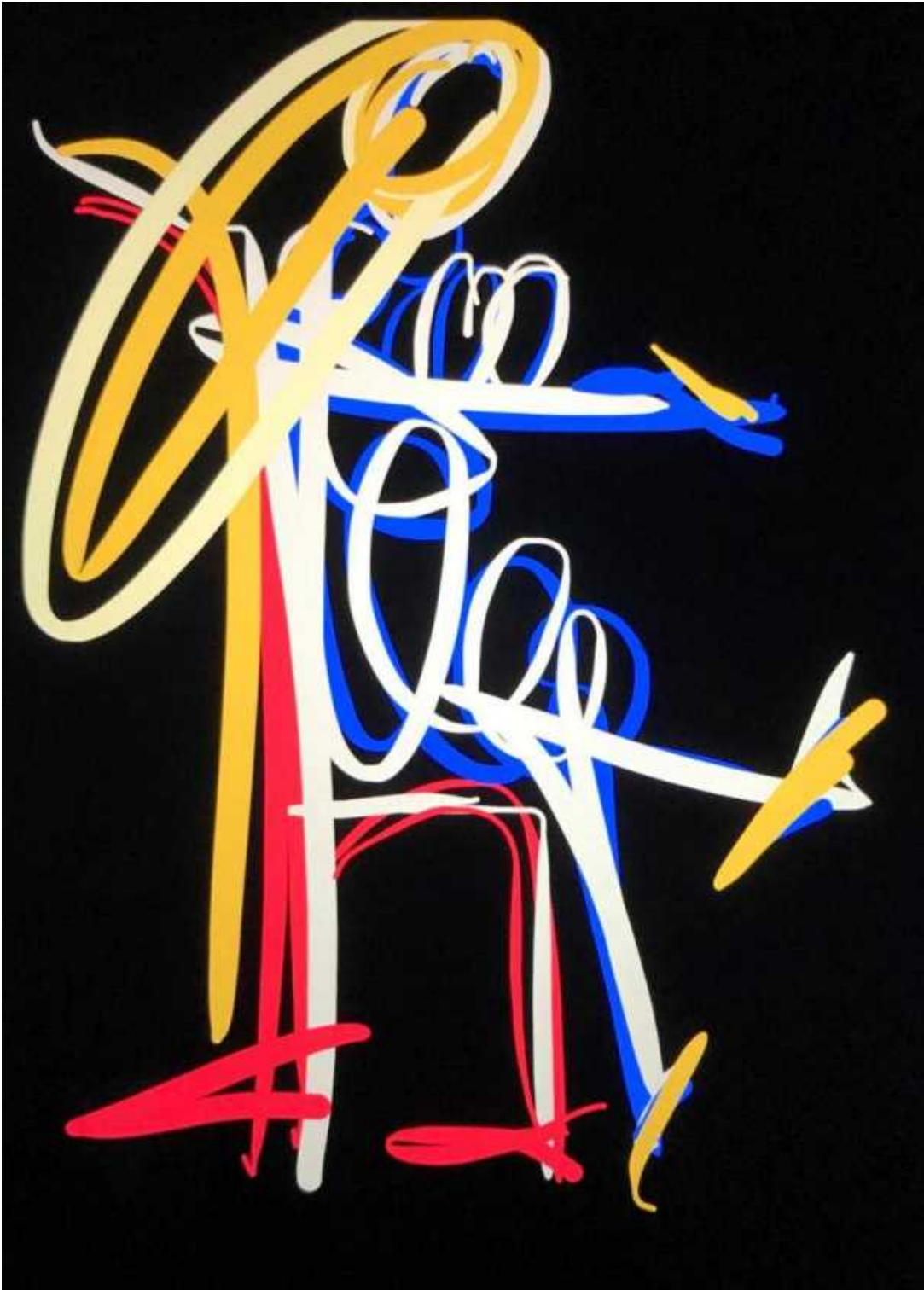
- *Erkennst du früh, wann ein Konflikt eskaliert, oder schüttest du Öl ins Feuer?*

☐☐

Die drei grundlegenden Modelle der Konfliktlösung

- Win - Win,
- Win - Lose
- Lose - Lose

beschreiben die verschiedenen Arten, wie Konflikte ausgehen können. Beide gewinnen. Einer verliert. Beide verlieren. Konflikte sind leichter zu lösen, wenn sie klein sind. Später wird der Preis hoch. Eine Win-Win-Situation entsteht, wenn alle von der Lösung gleichermaßen profitieren.



Früher war alles besser

- *Verklärst du die Vergangenheit oder gestaltest du die Zukunft?*

☐☐

Nostalgie wärmt, doch lähmt sie auch. Zukunft entsteht nur im Heute.

Die Zukunft von gestern ist heute

- *Lernst du aus der Vergangenheit oder meinst du, dass die Gegenwart nichts mit ihr zu tun hat?*

☐☐

Die Einsicht in die historische Bedingtheit der Gegenwart eröffnet auch einen Spielraum für Zukunftsgestaltung. Wenn Zukunft immer schon aus Vergangenheit gemacht wird, heißt das auch: Wir können durch bewusste Auswahl, Interpretation und Neubewertung unserer Geschichte Einfluss auf kommende Entwicklungen nehmen. Die Gegenwart ist das Resultat vergangener Zukünfte (Befund) und unsere heutige Vorstellung von Zukunft wird die Grundlage der Welt von morgen sein (Auftrag).



Geschichte der Erde und der Menschheit

- *Siehst du dein Leben im großen Zusammenhang oder nur im Kleinen?*

☐☐

Wenn der Mensch seine Fähigkeiten nicht mit Verantwortung kombiniert, wird der Fortschritt zur Selbstvernichtung führen. Wer die Weite der Geschichte erkennt, gewinnt Demut. Wer nur auf sich schaut, verliert Maß.



Dummheit

- *Lernst du aus Fehlern
oder wiederholst du sie blind?*

☐☐

Sei nicht das Schaf, das nur mitläuft, werde der Hirte deines eigenen Denkens. Fehler sind Lehrer. Wer nichtinhört, bleibt im Kreis gefangen.

Antizipation

- *Schreibst du deine eigene Lebensgeschichte
oder lässt du sie schreiben?*

☐☐

Wer vorausschaut, formt sein Leben. Wer nur reagiert, wird gelebt.

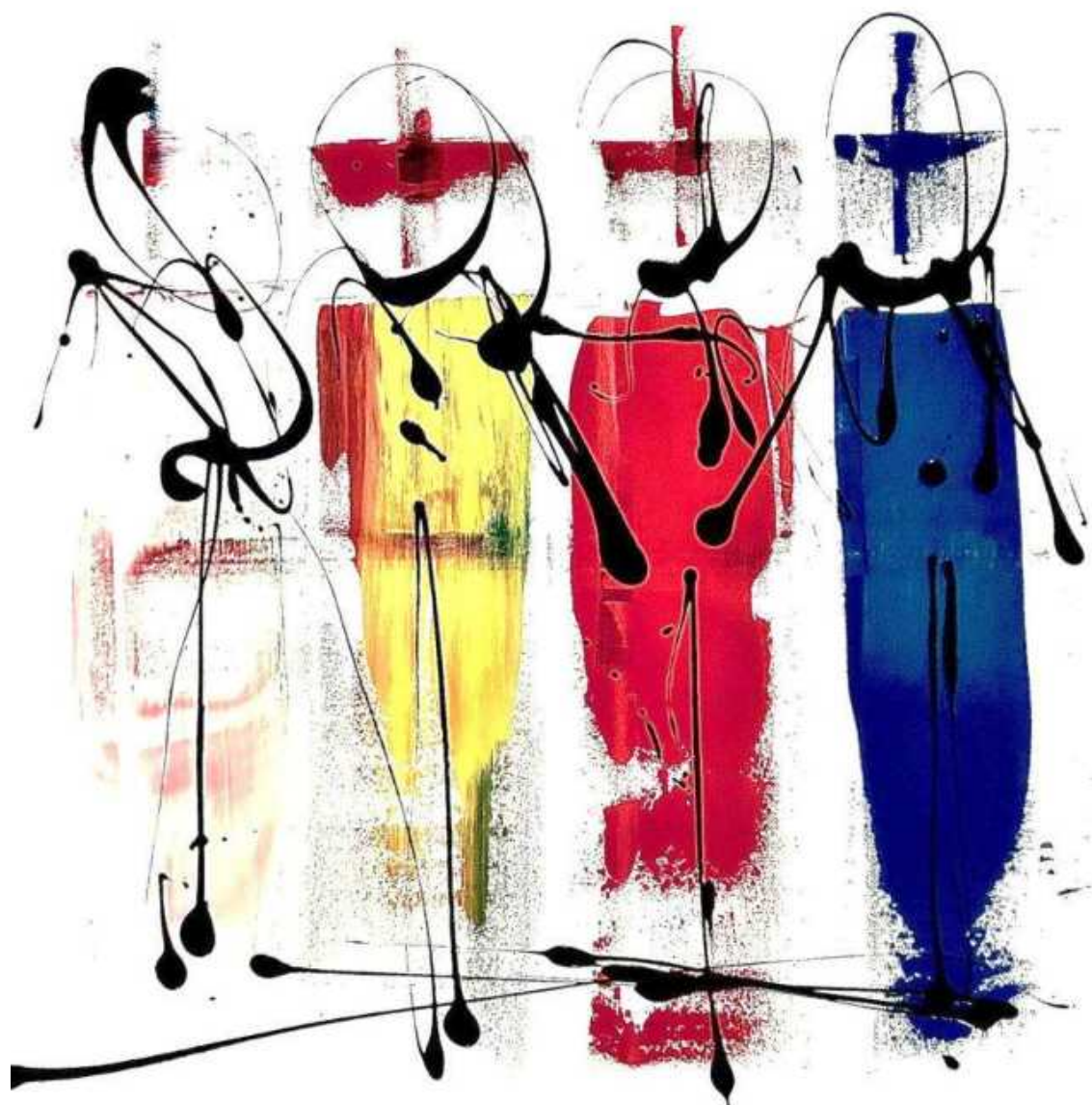


Gestalter oder Opfer

- *Bist du der Gestalter deines Lebens
oder ein Opfer der Umstände?*

☐☐

Haltung entscheidet: Du kannst Einfluss nehmen - oder dich verlieren.



Schaf oder Hirte

- *Was willst du sein Schaf
oder Hirte?*

☐☐

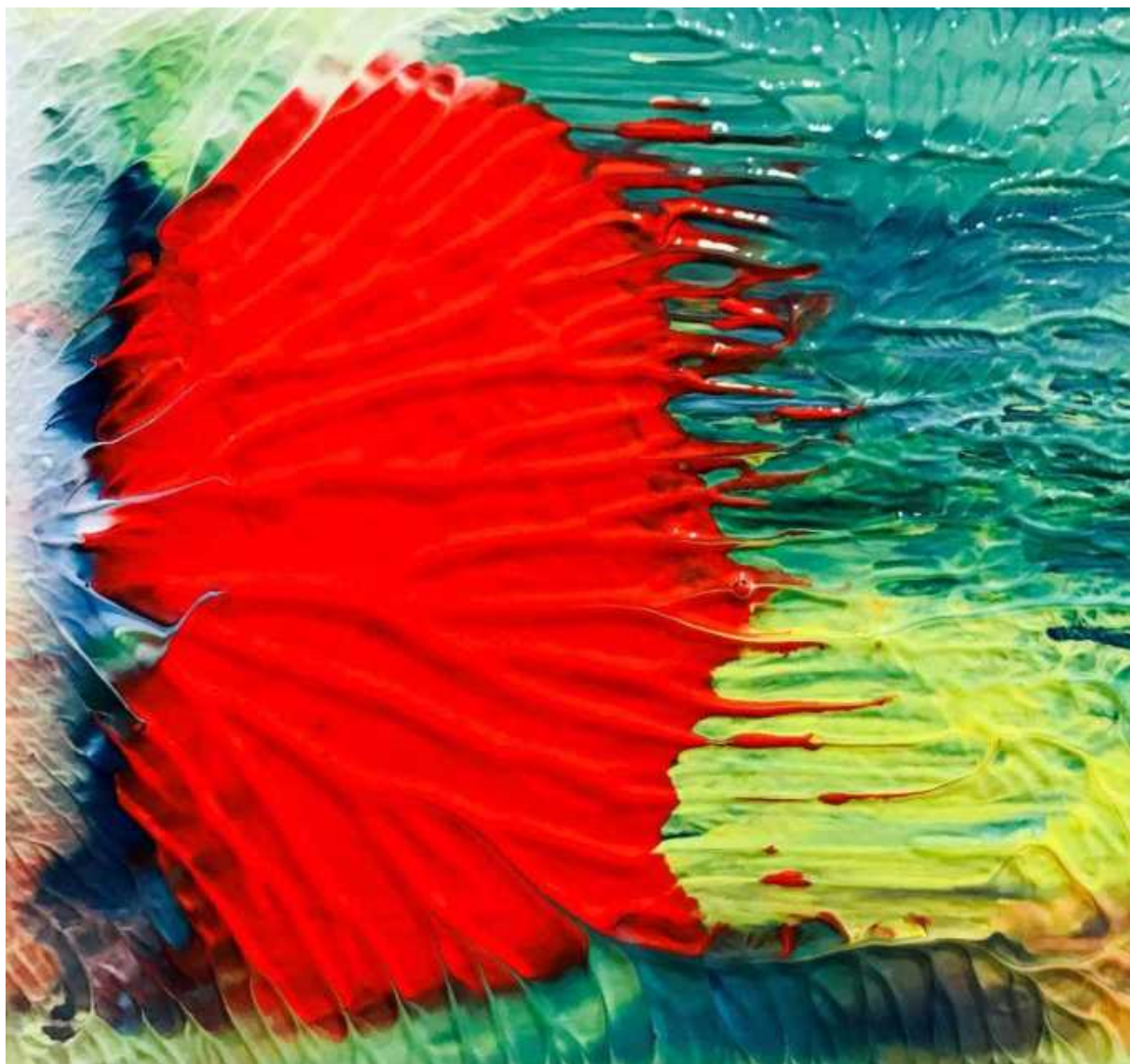
Wer nur folgt, bleibt abhängig. Wer führt, trägt Last - und gewinnt Freiheit.

Optimismus / Pessimismus

- *Siehst du eher Chancen
oder eher Gefahren?*

☐☐

Wir schaffen das / wir schaffen das nicht. Beide Blickwinkel prägen Realität. Dein Fokus gestaltet dein Leben. Manchmal hilft es auch, Optimist im Pessimismus zu sein - "wir schaffen nur das, was wir bewältigen können".



Ich weiß erst, was ich gedacht habe, wenn ich gehört habe, was ich gesagt habe

- *Redest du bewusst
oder redest du unbedacht?*

☐☐

Worte klären Gedanken. Spreche - und höre dich selbst.



Der Traum eines lächerlichen Menschen

- *Denkst du auch mit deinem Herzen
oder nur mit deinem kühlen Verstand?*

☐☐

Geistige Freiheit entspringt zunächst im Herzen und dann auch im Kopf. Träume wirken manchmal verrückt, bis sie Wirklichkeit werden. Wer sie aufgibt, verliert sich selbst.

Die Hölle, das sind die anderen

- *Suchst du die Schuld für Misserfolg stets bei den anderen
oder kehrst du auch von der eigenen Tür?*

☐☐

Menschen neigen dazu, sich selbst als „gut“ zu sehen und das „Böse“ in der Welt den „anderen“ zuzuschreiben. Dein Blick entscheidet. Trainiere deine Wahrnehmung.

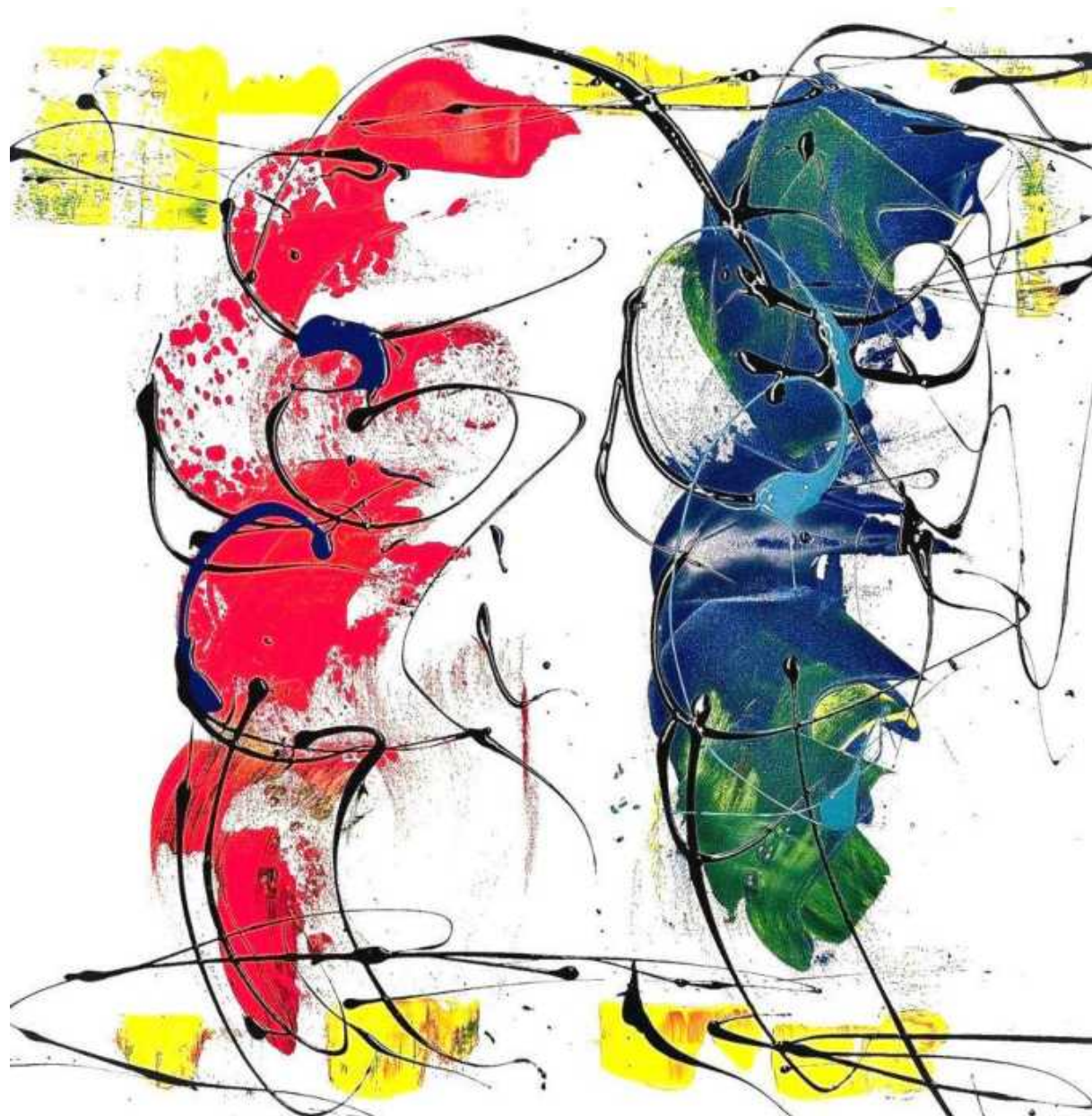


Der Mensch ist unglücklich, weil er nicht weiß, dass er glücklich ist

- *Erkennst du dein Glück*
oder suchst du es unaufhörlich?

☐☐

Wir leben oft in einem Zustand der Unzufriedenheit, ohne zu realisieren, dass das Glück vielleicht bereits in uns oder um uns herum existiert - dass wir es nur nicht erkennen oder wahrnehmen. Glück ist selten fern. Oft liegt es im Übersehenen.



Utopien / Dystopien

- *Träumst du von einer besseren Welt
oder malst du dir nur Schreckensszenarien aus?*

☐☐

Utopien sind idealisierte Visionen von zukünftigen Gesellschaften, in denen alle sozialen, politischen und wirtschaftlichen Probleme gelöst sind. Sie stellen eine perfekte oder nahezu perfekte Welt dar. Dystopien hingegen sind negative Visionen einer zukünftigen Gesellschaft, die in einem katastrophalen Zustand ist. Aber Vorsicht: Ideologien können zu Ideologien werden, um Menschen zu bevormunden.

Die Entwicklung der Menschheit

- *Lernst du aus der Geschichte
oder wiederholst du die Fehler der Vergangenheit?*

☐☐

Fortschritt ist möglich - wenn wir alte Fehler nicht kopieren.



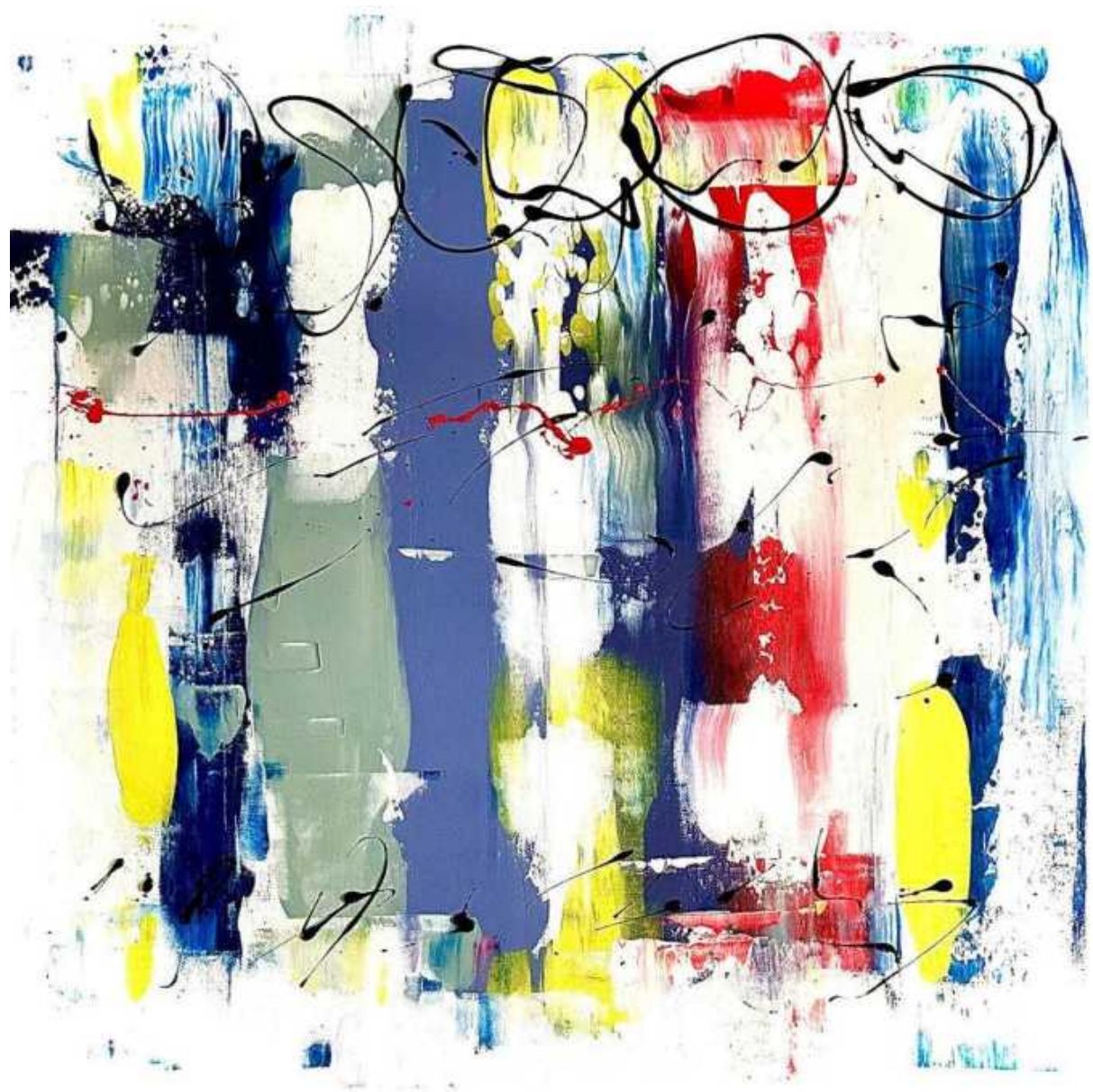
Vom Unterlassen

- *Greifst du ein*
oder schweigst du?

☐☐

Unterlassen kann Schuld bedeuten. Handeln kann retten.

Manchmal aber ist bewusstes Unterlassen (aktives Nicht Tun)
besser als übereifriges Tun.



Das Böse kennt das Gute - aber das Gute kennt oft das Böse nicht

- *Erkennst du Böses rechtzeitig
oder gerätst du oft in Versuchung?*

☐☐

Wer selbst nicht lügt, betrügt oder ausnutzt, hat oft Schwierigkeiten, sich solche Verhaltensweisen überhaupt vorzustellen - und erkennt sie darum zu spät oder gar nicht bei anderen. Das Böse hat oft den Vorteil, strategischer zu denken, weil es nicht durch moralische Grenzen eingeschränkt ist. Es kann sich als "gut" tarnen, während das wirklich Gute selten mit solchen Masken arbeitet. Das macht es für das Gute schwerer, Böses zu entlarven. Um sich dem Bösen souverän dauerhaft zu widersetzen, braucht es Realitätssinn, innere Stärke und Klarheit, den Schulterschluss mit Gleichgesinnten sowie eine paradoxe Raffinesse bzw. Klugheit (siehe Bergpredigt / Jesus) im Umgang mit dem Bösen. Seid wachsam und klug. Die Aufforderung "seid wachsam und klug" stammt aus dem biblischen Matthäusevangelium und ist eine Ermahnung, vorsichtig und weise zu sein, insbesondere im Angesicht von Prüfungen. Auch im Vater Unser wird darauf hingewiesen.

