

## Impulse

1. Die Frage nach dem Wozu statt nach dem Warum
2. Perspektivwechsel und Empathie, um den eigenen Blick zu weiten
3. Verstehen, Verständnis und Einverständnis unterscheiden sich bedeutsam
4. INA: Innehalten, Nachfragen, Antworten
5. Gleichwürdigkeit und Eigenverantwortung im Miteinander anstelle einer Herabsetzung des Gegenübers
6. Den Auslöser und die Ursache voneinander trennen
7. Vom Vorwurf zum Wunsch – der Unterschied im Dialog
8. Das Leben annehmen, anstatt nach dem Glück zu suchen
9. Qualitätszeit durch Präsenz
10. Kurze Atempausen für mich
11. Die einzelnen Teile sind mehr als das Ganze – für einen differenzierten Blick auf Veränderungen und auf negative Gedanken
12. Was ist mein Herzensanliegen und was tue ich dafür?
13. Wann hängen wir das „Nicht stören“-Schild an die Tür?
14. Routinen und Rituale verankern – Positives mit Dankbarkeit verstärken
15. Mit Achtsamkeit zur Gelassenheit
16. Erfüllte Grundbedürfnisse als Boden für das Leben
17. Müssen durch Wollen ersetzen – was will ich eigentlich?

18. Statt ein Entweder-oder lieber ein Und
19. Die geschlossene Tür – wie kann sie geöffnet werden?
20. Unterscheidung von möglich und wahrscheinlich
21. Bewegung hilft Abstand vom Gedankenkarussell zu gewinnen
22. Quid pro quo – Geben und Nehmen in Beziehungen
23. Eins nach dem anderen und das Naheliegende zuerst
24. Veränderungen setzen Verstehen voraus
25. Gemeinsam Ziele erreichen mit der Methode WOOP
26. Statt „So bin ich halt“ „So habe ich mich entwickelt“
27. Hinter einem Vorwurf steckt oft ein Wunsch
28. 5:1 als Richtschnur für Wertschätzung und Anerkennung
29. Wie sehe ich mich selbst und wie sehen mich andere?
30. Die Unterscheidung zwischen Gefühl und Intuition
31. Demut und Gleichmut als Weg der Erdung
32. Welches sind meine positiven Sätze und Erinnerungen als Schlüsselsätze?
33. Welches sind meine Werte als Leuchtfeuer?
34. Was erdet mich?
35. Die Unterscheidung zwischen Glück und Zufriedenheit für ein erfülltes Leben
36. Aktuelle Entwicklungsaufgaben und Übergänge gestalten
37. Freude und Spaß im Alltag
38. Gespräche in »Nebenbeisituationen«
39. Entscheidungen angemessen treffen
40. Glaubenssätze erkennen und nutzen

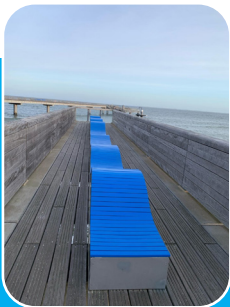
41. Geschichten erzählen: Werte leben und Selbstverantwortung
42. Unsicherheiten nutzen, um Freiräume zu entwickeln
43. Tatsache oder Interpretation? Worauf reagiere ich?
44. Positive Selbstgespräche nutzen statt zu grübeln
45. Zuversicht und Hoffnung im Alltag
46. Stress erleben und nutzen
47. Widerstandsfähigkeit stärken und Krisen bewältigen
48. Umgang mit Konflikten
49. Kippunkte im Vorfeld erkennen
50. Der Anfängergeist für neue Wege im Miteinander
51. Konjunktivmühle der Schuldgefühle
52. Zum Ende: Was ist mein Leitstern?



## Literatur

Hagen, B. (2017): Supervision und Beratung in der Sozialen Arbeit – Gemeinsamkeiten und Unterschiede. In: Evangelische Jugendhilfe 4/2017, S. 23

Hagen, B. (2024): Zufriedenes Miteinander – 52 Impulse für das Jahr. EREV (Hrsg.), Theorie und Praxis der Jugendhilfe, TPJ 45. Dähre: SchöneworthVerlag



## Schluss

»Verstehen kann man das Leben oft nur rückwärts;  
doch leben muß man es vorwärts.«

*Søren Aabye Kierkegaard (1813 bis 1855)*

Die Karten sollen dabei unterstützen, das Leben im Mit-  
einander bewusst zu gestalten.  
Viel Spaß beim Ausprobieren!