

MBCL

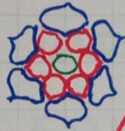
8 IM FLUSS DES
LEBENS

7
MITGEFÜHL
IM ALLTAG

6 4 LEBENS-
FREUNDE &
GLÜCK FÜR ALLE

5 SELBST &
ANDERE

4 MITGEFÜHL
VERKÖRPERN



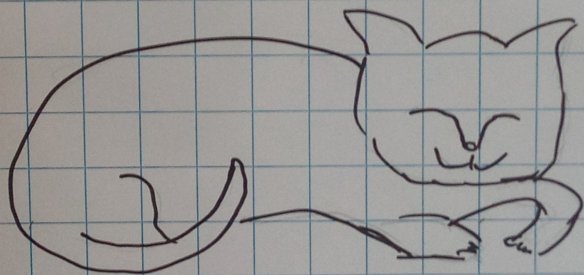
3 FREUNDLICH SEIN
MIT EIGENEN MUSTERN

2 STRESSREAKTION
SELBST-
MITGEFÜHL

1 EVOLUTION-
3 SYSTEME

念





MOTIVATION

AUFMERKSAMKEIT

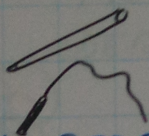
VERHALTEN

ALARM

SCHUTZ
SICHERHEIT

FOKUSSIERT

F F F



WAS BEDROHT?

ICH

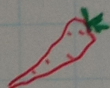
DU (TEND &
BEFRIEND)

ANTRIEB

BELOHNUNG
BESITZ

FOKUSSIERT

GRAB & GO



WAS FEHLT?

ICH

BERUHIUNG

RUHE
GEBORGENHEIT
SOZ. VERBINDUNG

OFFEN

- REGENERATION
- WOHLERGEHEN
- VERBUNDENH.

REST & DIGEST

WIR

BEDROHUNG

AUßEN

INNEN

KAMPF

SELBST

BERUHIUNG

SELBST-
MITGEFÜHL

ICH
ERSTARREN

- KRITIK

- FREUNDLICHKEIT

- ISOLATION

- C.H. - G.M.

- ÜBER-ID.

- REAMKEIT

WIR

TEND 2
BEFRIEND

- SICH SORGEN ++

- AUFOPFERUNG

ÜBERBETEILIGUNG

MIT SELBST
2 ANDERE

DU

* COMMON HUMANITY

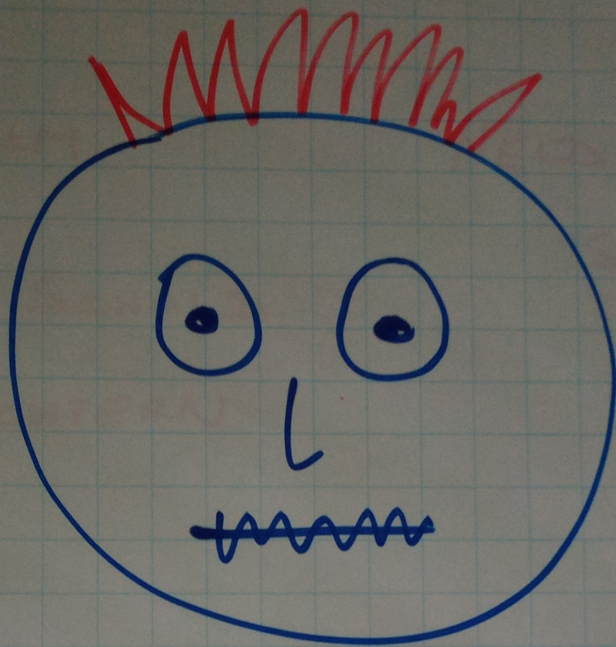




INNERER QUÄLGEIST

KRITIKER

ANTREIBER



WELCHE GUTEN GRÜNDE GIBT
ES FÜR DEN I.Q.?

ZUVERLÄSSIGE

ZWEIFLER

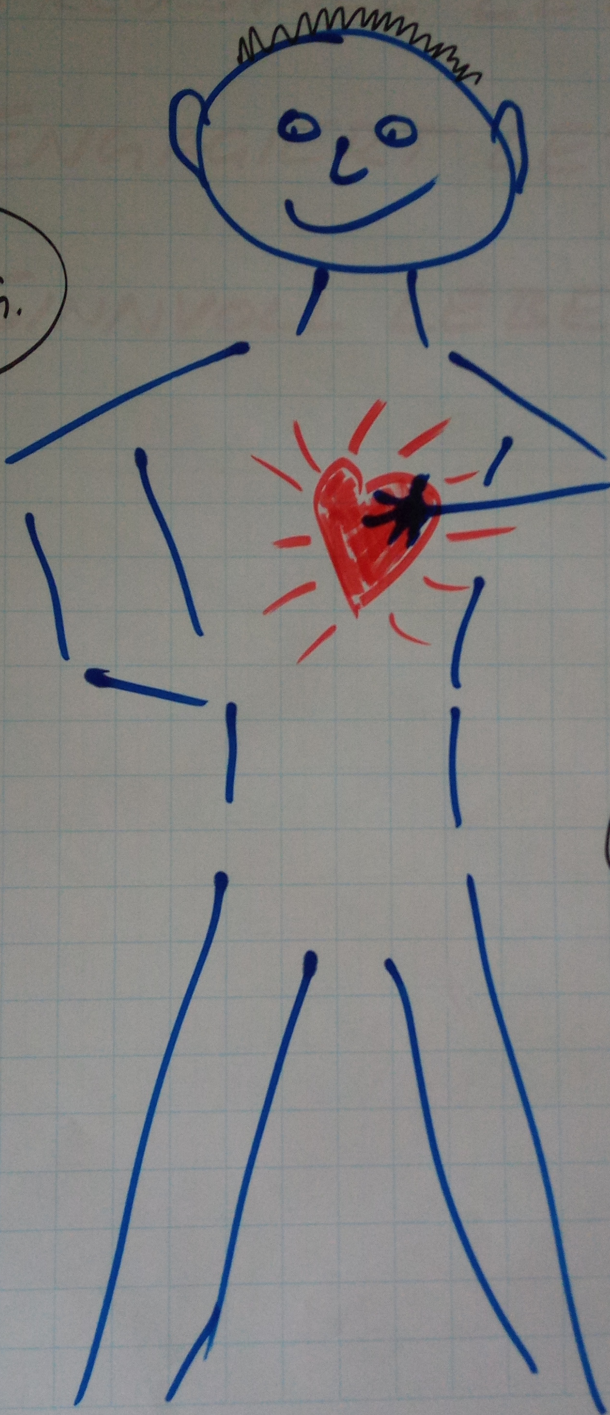
1. QUALG.

BESSER-
WISSER

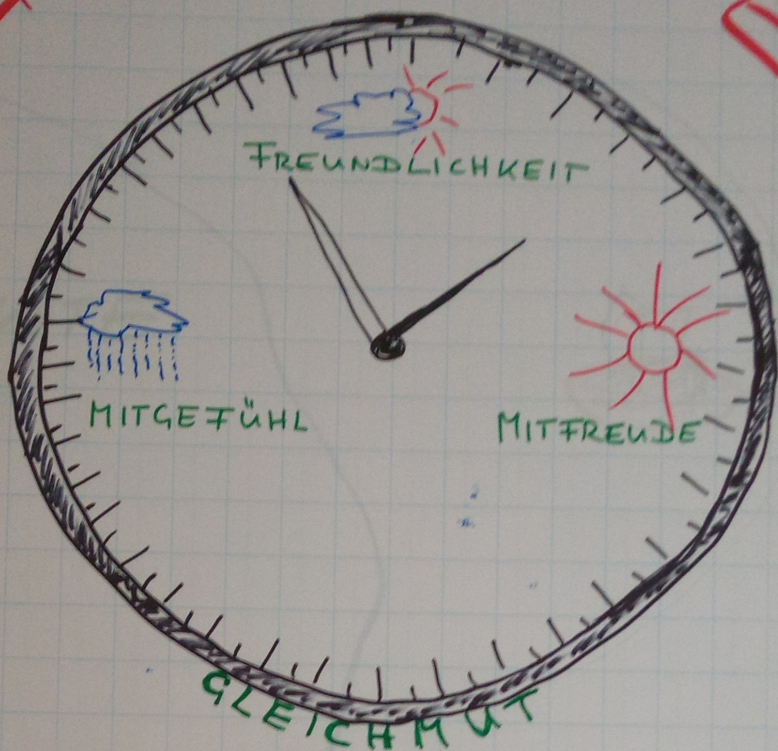
ASTEN-
TRÄGER

EMPÖRTE

GENERVTE



ACHTSAMKEIT




DER REGENBOGEN DES MITGEFÜHLS
ERSCHEINT, WENN DIE SONNENSTRAHLEN
DER FREUNDLICHKEIT, DIE TRÄNEN
DES LEIDENS UND DER BETRÜBNIS
BERÜHREN.

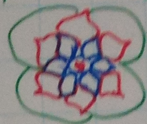
PRAKTISCHE ETHIK

HEARTFUL MIND

DER KLUGE GEIST
PROFITIERT VON
D. FREUNDLICHKEIT

MINDFUL HEART

DAS FREUNDLICHE 
PROFITIERT VON
DER WEISHEIT



MITGEFÜHL IN AKTION

FORMAL

SICHERER ORT

INFORMELL

TAGEBÜCHER

ATEMRAUM

SMG-MANTRA

LIEBEVOLLEN
GEFÄHRTEN FRAGEN

ALLTAG

HALTUNG:
MITFÜHLEND
FROH / FREUDIG
FREUNDLICH
GELASSEN

WUNSCH:
FÜR MICH
" ANDERE

CULTIVATE

COPE

CARE

