

**Jane Goodall's Kernaussage für einen respektvollen Umgang von Menschen mit allem Leben: „Jeder Mensch kann jeden Tag einen Unterschied machen.“**

**Wie machst du täglich einen Unterschied?**

- Ausreichend Raum und Zeit für spontane Entscheidungen und Handlungen zu schaffen!
- Vertrauen, Dankbarkeit Entscheidung
- Immer wieder innehalten und mich erinnern, dass ich mich immer wieder entscheiden kann, dass darin Freiheit liegt.
- Einfach mutig sein und der Herzensenergie folgen
- Bei mir bleiben, mehr zuhören und fragen, als mein vermeintliches "Wissen" zu verbreiten.
- Rechte Rede weiterhin üben
- Aufrichtig und mutig sein.
- Andere nicht mehr bewerten, in allen Menschen auch mich selbst zu sehen und mich dadurch automatisch verbunden fühlen
- Ich versuche davon auszugehen, dass auch mein Gegenüber nur das Beste tun will....und mache die Erfahrung, wenn ich von meinem Vertrauen in das Tun gegenüber dem anderen spreche, dass dies "wirkt"
- Mit einem Lächeln - das macht einen Unterschied. Für andere, aber auch für mich.
- Offen freundlich auf fremde und bekannte Menschen zugehen
- Dranbleiben an meinem Weg. Ich kann ihn vielleicht nicht ganz bis zum Ende gehen, aber dranbleiben ist wichtig. Und immer einverstanden sein damit, das bringt Frieden in mir.
- Unbeirrt weiter machen an den Idealen.
- Jeden Tag achtsame Entscheidungen treffen. Projekte weiter führen, die mir am Herzen liegen, obwohl mir die Mut und die Energie gerade fehlt.
- Mit offenen Augen und offenem Herzen durch den Tag gehen und in Kontakt mit Mitmenschen gehen, Begegnungen suchen und in Verbindung gehen mit anderen.
- Mich mit Liebe anfüllen und mich bereithalten für das wo ich mich am Tag einbringen kann für die Begegnungen des Tages
- Weniger Resultatdenken, sondern mit Geduld, Beharrlichkeit und Geduld dranbleiben am großen Ziel Gewaltfreiheit und Frieden.

- Das Obst im Garten teilen mit anderen, shoots and roots für die Enkel suchen.
- Jeden Tag neugierig sein und mir bewusst machen, dass wir alle verbunden sind
- In meiner Wohn-Genossenschaft an einer klimaneutralen Heiztechnik mitarbeiten und unseren alten Gas-Brennwertkessel mittelfristig ersetzen
- Vom großen Ganzen zu meinem eigenen Alltag kommen und die Bedeutung der kleinen Schritte für das Wohl aller erkennen...auch daraus Hoffnung schöpfen
- Indem ich wach und präsent durch den Tag gehe und Verantwortung übernehme, nicht gleichgültig bin. Aufmerksam für meine Umgebung, für Kleinigkeiten bin. Oder auch der Arbeit, in meinem Wohnprojekt mich einbringe und kümmere.
- Mir und anderen versöhnlich begegnen
- Klar, authentisch, mit Energie und Herz handeln und sprechen und sprechen lassen.
- Mind the Gap - präsent sein und durch meine Reaktion den Unterschied machen. Einmal für mich, aus den alten Gewohnheitsmustern aussteigen. Und dadurch auch den Unterschied für andere machen, indem ich z.B. freundlich bleibe.
- Innehalten und atmen und dann erst ...
- die kleinen Unterschiede überhaupt wahrnehmen, und es sind doch erstaunlich viele :-)
- Achtsame Kommunikation, friedvolle und klar
- Wahrhaftigkeit, Bewusstsein schaffen dafür in mir und diese teilen, das Eigene Tun wertschätzen Hoffnung nicht verlieren. und die
- Ich habe jetzt keine konkrete Idee, außer mir jeden Tag zu sagen: ich treffe jeden Tag oder jede Stunde Entscheidungen.
- Mein Wunsch: dass jeder und jede und jedes, dem ich begegne, sei es Mensch, Tier oder Pflanze, sich wahrgenommen fühlt.
- im täglichen miteinander möglichst liebevoll agieren
- Aufmerksam bleiben, im Miteinander. Wahrhaftigkeit. Nicht mit dem Alten reagieren.
- Noch öfter freundlich und wohlwollend gegenüber meinen Mitmenschen und mir selbst sein
- Üben erst einmal wahrnehmen zu können, dass ich in vielen Alltagssituationen eine Entscheidung fällen kann. Mich zusammenfinden mit anderen die auch suchend sind. Geduldig sein.

- Regional kaufen, Plastik vermeiden. Freundlichkeit in die Welt bringen. Achtsam zuhören. Selbstfürsorge. Annehmen
- Freude funkeln lassen, Standpunkt nehmen, Verbindung suchen, Gemeinsamkeiten nennen, mit anderen zusammen einen bestimmten Schritt machen und Erfahrungen austauschen...
- Jemandem fremdes ein ehrliches Kompliment machen oder etwas nettes sagen
- Ich kann den Unterschied machen indem ich lieber den Bus nehme, anstatt das Auto. Und die längere Fahrzeit sogar genieße und als ‚Ruhe‘ wahrnehme.
- Mit Klarheit & Authentizität & Freude das tun, was ich tue, was getan werden will
- Menschen dabei helfen, Ihre Sichtweise auf sich oder die Welt in eine konstruktive, liebevolle Sicht zu transformieren.
- Freundlich sein. Da, wo ich bin und wo ich mich engagiere, mit dem Herzen dabei sein.
- In jedem Augenblick, zu spüren was mich ruft und getan werden will ... wie z.B. das Toilettenpapier vom Boden aufheben auf öffentlichen Toiletten und den Raum schöner herrichten als er vorher war ... einfach, weil es mir leicht fällt und es mich freut, das es wieder sauber aussieht und der/die nächste sich freut. Mit meiner Energie und Freude andere erfreuen
- Stets mit meinem geöffneten Herzen den Menschen/der Welt freundlich und interessiert begegnen
- Ich achte darauf sooft ich kann freundlich zu sein, kleine Gesten, helfen wo es nicht erwartet wird und Ähnliches
- Mich selbst immer wieder ins Gleichgewicht bringen und von dort aus in friedlicherem Zustand nach außen gehen
- In meinem Gegenüber den "Juwel" sehen bzw. finden....
- Der Unterschied kann sein, auf das Juwel im anderen zu schauen, was das eigene Juwel anfacht/ stärkt und Verbindung schafft
- Bei Entscheidungen mich fragen, ist es hilfreich und wenn ja, für wen.
- Meine Entscheidungen, ganz am Anfang, intim und gewahr, betrachten und überprüfen. Heilsames in die Welt bringen.
- Ich versuche eine Unterschied zu machen indem ich achtsam und präsent kommuniziere, indem ich mich offen zeige wie ich bin und meine Qualitäten einbringe
- Mit Dankbarkeit den Tag beginnen und den Fokus auf das Herz setzen

- Klar und freundlich aus dem Herzen sprechen
- mich für Achtsamkeit in der schule einsetzen
- Patentochter in Ladakh, Lächeln im Alltag, um Hilfe bitten, bewusst einkaufen, Inspirationen weitergeben (Jane Goodalls Abschiedsworte)
- Wahrhaftig und authentisch für meine Werte einstehen und gleichzeitig offen bleiben und mich inspirieren lassen
- Mit offenem Herzen durch den Tag gehen und ohne allzu große Ansprüche - die hemmen mich nur. Auch Kleinigkeiten machen den Unterschied
- HS Stetig innehalten und überprüfen, was jetzt gerade meinen Haltungen entspricht...
- Weiter üben, auf die Veränderung vertrauen
- Mich selbst wieder in mehr Energie und Zuversicht bringen
- In schwierigen zwischenmenschlichen Situationen, nicht in meiner Ungeduld, Wut, Ärger verharren, sondern das Gegenüber mit seinen Interessen gleichwertig wahrnehmen, "Den Juwel in ihm/ihr" erkennen
- Mir mit Respekt und Achtung begegnen und damit die Voraussetzung schaffen, anderen Menschen auch so zu begegnen. Mit Liebe und Selbstliebe.
- Wenn ich mit meiner inneren Quelle verbunden bin, kann ich für mich und andere ganz da sein und weiß intuitiv was zu tun ist.
- Immer wieder innehalten und entspannen, mich nach innen und außen öffnen und dem Entstehen vertrauen, tief zuhören, wahrhaftig sein.
- Meine unheilsamen Muster erkennen, sie benennen und zu üben, sie in heilsame zu wandeln, ein offenes Herz entwickeln
- Mein tägliches begehren ist, jeden Tag den Menschen, denen ich begegne meine Verbundenheit zu zeigen
- Beim Einkaufen von Essen (aber auch andere Produkte) bspw. darauf zu achten, woher die Produkte kommen die ich kaufe und mich ggf. auch gegen den Kauf des Produktes zu entscheiden, was ich vielleicht soooo gerne essen oder haben möchte; und auch das zu kaufen, was saisonal ist.
- Kleine Momente gestalten, in Kontakt Freude zu teilen, freundlich sein
- Es macht für mich einen Unterschied die Menschen um mich herum wahrzunehmen und Ihnen das auch zu zeigen. Also nicht auf mein Handy zu schauen wenn ein Mensch um

Geld Fragt sondern ihm zu zeigen das ich ihn sehe. Dem Kassierer hallo sagen und ihm einen schönen Tag zu wünschen weil er ein Mensch ist 😊

- Ich möchte jeden Tag einen Unterschied sehen in dem was sich in mir ereignet z. B. Beim Helfen, freuen, ermutigen, motivieren bei mir und den anderen. Der Fluss und Prozess ist immer anders
- Alte Erfahrungen aus der Kindheit zum Leben mit der Natur sind meine tiefe Quelle und ich fühle mich gerufen heute in meinem Wohnprojekt dafür einzutreten und diese Reifen Verwurzelungen auszustrahlen!
- Dem/ der Busfahrer/ in beim Aussteigen zu danken und einen schönen Tag/ Abend zu wünschen!
- Ich möchte lernen mich nicht so schnell aus der Bahn werfen zu lassen und in Stress zu kommen, heute durch unerwarteten TEL Anruf in der Frühe mitten in der Meditation. Klar sein und bei mir bleiben