

# AutopoiEthik – 12 Rechte

Entwurf 24.01 als [Dialog-/Gesprächs-Grundlage](#)

## DER 'EIGENE RAUM' DES MENSCHEN IST UNANTASTBAR.

### Jede:r hat das Recht

1. frei zu wählen.
2. Freude und Schmerz zu spüren.
3. dazuzugehören.
4. alles zu denken, zu fühlen und zu spüren.
5. selbst zu entscheiden, über alles, was den 'eigenen Raum' betrifft.
6. sich zu einigen und darauf zu vertrauen, dass diese Einigungen respektiert werden.
7. sich der Einzigartigkeit aller Nerven-Systeme bewusst zu sein.
8. Verbundenheit zu erleben, im 'Kontakt-Modus' des Nerven-Systems.
9. dass das eigene Erleben als richtig/wahr/wirklich anerkannt wird.
10. die Richtung des eigenen Lebens-Prozesses zu bestimmen.
11. sich um das eigene Wohlergehen zu kümmern und nach Unterstützung zu fragen.
12. gefragt zu werden, bevor etwas mit oder für sie/ihn gesagt oder getan wird.

### Jede:r hat außerdem das Recht

- a) selbst zu entscheiden, wie nah andere dem 'eigenen Raum' kommen.
- b) selbst zu entscheiden, wo, womit und wie mensch 'berührt' wird.
- c) Analysen, Bewertungen und Zuschreibungen von anderen nicht hören zu müssen.
- d) Angebote, Einladungen, Ratschläge und Vorschläge ohne Begründung abzulehnen.

*Diese 'Ideen-Sammlung' geht von Maturanas [Autopoiese](#) aus. Mit [BOZO-Humor](#) 😊 lädt sie ein zu einem [dialogischen Gespräch](#), einem kokreativen Prozess. Sie fragt: "**Was fehlt hier noch?**" Und wenn du dich beteiligen/einbringen/mitteilen möchtest, dann melde dich bitte z.B. über [actpraxis.de](#)*

---

Im Juli 2024 inspiriert von: "**Rechte statt Zuschreibungen**" in "**Black-Box-Methoden** - Mit systemischer Haltung therapieren, coachen und beraten, ohne das Problem zu kennen" von Jens Förster, [Vandenhoeck & Ruprecht](#)

- Das Recht, die Kontrolle über den Prozess zu haben.
- Das Recht, alles denken zu dürfen.
- Das Recht, auf Widerstände.
- Das Recht, mich nicht verändern zu müssen.
- Das Recht, nicht überredet oder manipuliert zu werden.
- Das Recht, nicht bewertet oder analysiert zu werden.
- Das Recht, mich nicht für irgendjemanden verstellen zu müssen.
- Das Recht, mich nicht verständlich machen zu müssen.
- Das Recht, mich nicht schämen zu müssen.
- Das Recht auf einen co-kreativen Raum.
- Das Recht auf Begleitung statt Analyse, Beratung oder Therapie.

# AutopoiEthik – 12 Verheißungen

Entwurf 24.01 als [Dialog-/Gesprächs-Grundlage](#)

## Wenn du deinen 'RAUM' bejahst, lebst und verantwortest, ... dann wirst du

1. **frei wählen!** ... vor allem, wohin du deine Aufmerksamkeit lenkst ... und ob du das, was du dort 'erlebst' bejahst, ... wie du es 'deutest' ... und wie du damit umgehst.
2. **Freude erleben**, ... wenn sich ein Bedürfnis erfüllt. **Und du wirst Schmerz spüren**, wenn sich ein nicht erfülltes Bedürfnis mit einer 'Spannung' meldet oder, wenn etwas anderes 'nicht stimmt'.
3. **dazugehören**, ... zur Gemeinschaft alles Lebendigen ... und zu den Gruppen und Kreisen, mit denen du dich darauf geeinigt hast.
4. **alles denken, fühlen und spüren**, ... was du gerade spürst, fühlst und denkst.
5. **selbst entscheiden**, ... was du wann, wo und wie sagst und tust und was du lernst.
6. **dich mit mir einigen**, ... oder auch nicht, ... und dich dabei gleichwürdig erleben, während du mitkriegst, was für dich 'stimmt' ... und was nicht.
7. **dir deiner Einzigartigkeit bewusst zu sein** ... und andere in ihrer Einzigartigkeit als 'legitime andere' bejahen.
8. **Verbundenheit erleben**, ... im 'grünen' Kontakt-Modus', ... in gleichwürdigen, kokreativen und nährenden Begegnungen, in denen du mit anderen kooperierst.
9. **mitkriegen**, von wem dein Erleben als richtig/wahr/wirklich anerkannt wird, ... so stimmig oder unstimmig, so schmerzhaft oder freudig, wie du es gerade erlebst; ... und von wem nicht.
10. **die Richtung wählen**, ... in die du deinen Lebens-Prozess lenken willst.
11. **dich um dein Wohlergehen kümmern** ... und nach Unterstützung zu fragen.
12. **mich fragen**, ... bevor du mir etwas sagst, mich fragst oder mir anbietest.

## Du wirst außerdem

- a) selbst entscheiden, wie 'nah' ich dir komme darf.
- b) selbst entscheiden, wo, womit und wie ich dich 'berühren' darf (innen & außen).
- c) Analysen, Bewertungen, Interpretationen sowie Tipps & Ratschläge von mir nur auf Anfrage hören wollen.
- d) Angebote, Einladungen, Fragen, Vorschläge oder Wünsche von mir annehmen, ändern oder ablehnen. Oder mir sagen, wann du antworten wirst.

# AutopoiEthik – 12 Rechte, die ICH habe

Entwurf 24.01 als [Dialog-/Gesprächs-Grundlage](#)

## MEIN 'RAUM' IST UNANTASTBAR.

### Ich habe das Recht

1. **frei zu wählen!** ... vor allem, wohin ich meine Aufmerksamkeit lenke ... und ob ich das, was ich dort 'erlebe', bejahe, ... wie ich es 'deute/interpretiere' ... und, wie ich damit umgehe.
2. **Freude zu erleben**, wenn sich ein Bedürfnis erfüllt **und Schmerz zu spüren**, wenn sich ein nicht erfülltes Bedürfnis mit einer 'Spannung' meldet oder, wenn etwas anderes 'nicht stimmt'.
3. **dazugehören**, ... zur Gemeinschaft alles Lebendigen ... und zu den Gruppen und Kreisen, mit denen ich mich darauf geeinigt habe.
4. **alles zu denken, zu fühlen und zu spüren**, was ich gerade spüre, fühle und denke.
5. **selbst zu entscheiden**, was ich wann, wo, wie sage und tue und was ich lerne.
6. **mich mit dir zu einigen**, ... oder auch nicht, ... und mich dabei gleichwürdig erleben, während ich mitkriege, was für mich 'stimmt' ... und was nicht.
7. **mir meiner Einzigartigkeit bewusst zu sein** ... und andere in ihrer Einzigartigkeit als 'legitime andere' zu bejahen.
8. im 'grünen Kontakt Modus' **Verbundenheit zu erleben** ... und in gleichwürdigen, kokreativen und nährenden Begegnungen mit anderen zu kooperieren.
9. **mitzukriegen**, von wem mein Erleben als richtig/wahr/wirklich anerkannt wird, ... so stimmig oder unstimmig, so schmerzhaft oder freudig, wie ich es gerade erlebe; ... und von wem nicht.
10. **die Richtung wählen**, ... in die ich meinen Lebens-Prozess lenken will.
11. **mich um mein Wohlergehen kümmern** ... und nach Unterstützung zu fragen.
12. **gefragt zu werden**, ... bevor du mir etwas sagst, mich fragst oder mir anbietest.

### Außerdem habe ich das Recht

- a) selbst zu entscheiden, wie 'nah' du mir in 'meinem Raum' kommen darfst.
- b) selbst zu entscheiden, wo, womit und wie ich 'berührt' werde (innen & außen).
- c) Analysen, Bewertungen, Interpretationen sowie Ratschläge, Tipps oder Zuschreibungen nicht hören zu müssen.
- d) Angebote, Einladungen, Fragen, Vorschläge oder Wünsche von dir anzunehmen, Änderungen vorzuschlagen oder sie abzulehnen. Oder dir zu sagen, wann ich dir antworten werde.