**Achtsamkeit gilt den Mitmenschen, den Mitgeschöpfen und mir selbst. Achtsam ist, wer sich und andere aufmerksam wahrnimmt, mit sich und anderen behutsam umgeht.**

**Viele hören zu wenig aufmerksam hin, was der andere sagt und fallen ihm ins Wort. Dem gegenüber steht die Wertschätzung. Viele sprechen Urteile aus, bewerten, vergleichen, weisen anderen Schuld zu und halten sich von einer Verantwortung heraus. Statt dem sollten die Bedürfnisse anderer erspürt werden, durch zuhören, mitdenken, mitfühlen. Es ist so wichtig, dass Menschen sich aussprechen können.**