



GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Praxis | Akademie | Business | Yoga Loft | Senior | junior

Leitbild | Didaktik | Spirit

**Ethische Grundlagen für Heilpraktiker\*innen | Psychotherapie, Psychologische Berater\*innen, Therapeut\*innen, Coach\*innen, Trainer\*innen und Dozent\*innen, die in unserem TRIAS | Netzwerk mitwirken. Für unsere Klient\*innen in der TRIAS | Praxis und alle Teilnehmenden, die wir in unserer TRIAS | Akademie für Ihre Tätigkeit in Therapie, Coaching, Beratung und Training ausbilden.**

Stand Oktober 2020

**R. Thorsten Meisert (Herausgeber)**

Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind Kleinigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt.

Ralph Waldo Emerson

## Vorwort

Eine TRIAS steht in der Psychotherapie für das Vorliegen von drei Symptomen. Eine TRIAS ist oftmals Voraussetzung, um eine Diagnose erstellen zu können.

Der Mensch ist weit mehr als nur ein Psychisch oder physisch funktionierender Körper. Bei genauer Betrachtung der Natur erkennen wir überall verschiedenste Rhythmen. Auch unser eigenes Leben unterliegt diesen natürlichen Rhythmen. Wir fühlen, denken und handeln (auch eine TRIAS). Somit wirkt sich jedes Ungleichgewicht in uns unmittelbar auf GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN aus. Diese Gesetze der Natur finden wir immer auch in uns selbst wieder. In unserer Praxis werden somit nicht nur körperliche oder nur seelische Symptome behandelt. Das grundsätzliche Erkennen in uns selbst, den eigenen Rhythmus im ganzheitlichen Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist zu erkennen ist die Herausforderung eines jeden Leben.

Dies versuchen wir bei TRIAS jeden Tag in all unseren unterschiedlichen Bereichen mit unseren Klienten und Teilnehmenden umzusetzen.

Als Therapeut\*in oder Coach\*in in unserer „Praxis“ und unseren altersgerechten Angeboten für die Bereiche „junior“ und „Senior“.

Als Trainer\*in | Lehrer\*in für Yoga, Entspannung und Body Work in unserem „Yoga Loft“.

In unserem Bereich „Business“ an Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte in Unternehmen.

In unserer „Akademie“ für Menschen in unseren unterschiedlichen Ausbildungen.

Dieses Leitbild steht stellvertretend für alle Bereiche bei TRIAS und alle Trainer\*innen, Therapeut\*innen, Coach\*innen und Dozent\*innen in unserem Netzwerk fühlen sich diesem Leitbild verpflichtet.

# Inhalt

## 1. Leitbild | Ethik

Mission

Zweck

## 2. Leistungen | Kompetenzen

Leistungen

Kompetenzen

## 3. Didaktik | Konzept

## 4. Ausbildung | Ziele

Ausbildung

Ziele

## 5. Team | Spirit

## 6. Haltung | Respekt

## 7. Rechte | Pflichten

## 8. Zitat | Ich will

**Ethik ist Ehrfurcht vor dem Willen zu Leben in mir und außer mir****Albert Schweitzer**

## 1. Leitbild | Ethik

### Mission

Viele Menschen und Organisationen sind auf der Suche nach Orientierung und positiver Veränderung. Für viele sind Coaching, therapeutische und entspannende Felder die innere Vorstellung und Vision solcher Veränderung. Diese Menschen möchten lernen „andere Menschen“ zu beraten, therapieren und sich selbst entwickeln. Daher suchen sie Angebote von Spiritualität, Beratung, Coaching und möchten doch gleichzeitig einen „Schein“ oder ein „Zertifikat“ dafür erhalten. Dieser Boom nach innen und nach außen ist Motor für viele Veränderungen. Wir möchten hier achtsam und demütig einen Weg anbieten, um nicht als selbst ernannte „Heilsbringer“ des Psychomarktes in Erscheinung zu treten.

Wir möchten authentischen und fundierten inneren Wandel möglich machen und mit größtmöglicher Professionalität im Äußeren anstoßen. Um die Begriffe Coaching, Therapie und Entspannung bewegen sich nämlich sehr viele Personen, die Freude an guten Veränderungen im Bereich Mensch und Organisationen haben und die nach Selbstreflexion und persönlichem Wachstum suchen. Diesen möchten wir mit unserer Akademie ein verlässlicher Partner sein, psychologisch fundiert und auch mit Tiefe ins Spirituelle oder in die Philosophie.

### Zweck

Für diese Menschen bieten wir spannende und erlebnisorientierte Fortbildungsmodule und Ausbildungen für Bewegung und Entspannung, Coaching und Therapie sowie psychotherapeutische Module für Heilpraktiker | Psychotherapie. Unsere Teilnehmenden können dabei zwischen verschiedenen Intensitätsstufen, Preisstufen und angestrebten Zertifikaten wählen als:

Trainer\*in | FachCoach\*in | Systemische\*r Coach\*in | Heilpraktiker\*in | Psychotherapie

Wir möchten Menschen fördern und fordern, sie zu mehr Selbstreflexion, Achtsamkeit und Selbstannahme befähigen. Wir möchten Menschen befähigen, ein Leben aus Ihren tiefen Werten und Überzeugungen heraus zu führen (kein oberflächliches, selbstsüchtiges Leben). Doch niemand wird überredet oder überzeugt. Wir eröffnen lediglich Möglichkeiten des Dialogs und des Lernens.

Hierfür machen wir Angebote und geben Anregungen. Dabei greifen wir zum größten Teil auf anerkannte Ansätze aus der wissenschaftlichen Psychologie zurück und auf Haltungen aus der praktischen Philosophie. Wir möchten unsere Teilnehmenden befähigen, dass sie andere Menschen professionell als Trainer\*in, Coach\*in oder Heilpraktiker\*in | Psychotherapie begleiten können.

**Tu was Du kannst, mit dem was Du hast, wo immer Du bist.**

**Theodor Roosevelt**

## 2. Leistungen | Kompetenzen

### Leistungen

Wir verfügen über Berufserfahrung, Trainingserfahrung, Coaching- und Psychotherapieerfahrung, kaufmännische Kenntnisse, Organisationskenntnisse, spirituelle Erfahrung (Meditation, Atemtechniken, Yoga, Tanztherapie u. v. a.), Erfahrung der philosophischen Praxis, sowie Führungserfahrung aus vielfältigen Perspektiven. Wir entwickeln unsere Kompetenzen, unser Wissen, unser Know-how in einem Prozess der gegenseitigen wertschätzenden Beeinflussung mit unseren Klient\*innen in der therapeutischen Praxis, mit unseren Teilnehmenden in der Akademie ständig weiter, um diese Vielfalt an unsere Klient\*innen und Teilnehmenden weitergeben zu können.

Wir vernetzen unsere Erfahrungen aus der Konzeption von Lehrgängen, aus der Beratung unserer Klienten, aus der Seminarorganisation, aus der Tätigkeit als Dozent\*in, Therapeut\*in, Coach\*in und Trainer\*in. Unsere Dozent\*innen, Therapeut\*innen, Trainer\*innen und Dozent\*innen bilden sich kontinuierlich fort, treffen sich regelmäßig zu Intervisionen und Gesprächskreisen. Wir lassen uns gegenseitig zu Wachstum und Weiterentwicklung beeinflussen und nehmen die Qualität unserer Arbeit sehr ernst.

### Kompetenzen

Wir bringen Kompetenzen aus verschiedensten Bereichen in unserem Team zusammen: Expertenwissen, Prozesskompetenz, Therapiekompetenz, Beratungs-Know-How. Wir arbeiten mit der „Geschichte und den Geschichten“ (und Methaphern) unserer Klient\*innen und Teilnehmenden, mit ihren Schwächen, Abgründen, Sorgen und mit ihrem Können, ihren Fähigkeiten, ihrem Glück, ihrer Hoffnung und ihren Bestleistungen. Wir sehen in Menschen ihre Möglichkeiten zur Entfaltung Ihres Potentials und nicht das bisher Gewesene. Wir arbeiten mit Problemen ebenso wie mit den Wünschen, Vorstellungen, Ressourcen und Lösungsideen. Zusammen mit unseren Klient\*innen und Teilnehmenden reden, denken, analysieren, fühlen, imaginieren und handeln wir in hilfreichen Begegnungen immer auf Augenhöhe. Wir holen uns von außen immer wieder neue Impulse und Ideen von Pionieren, von Querdenkern, Trendangebern (ein zweideutiges Wort) und Kritikern und hinterfragen uns immer wieder selbst intervisionär. Wir bekennen uns zu dem sogenannten Critical Thinking (eine Mischung aus sokratischem Dialog, Erkenntnistheorie und Sozialpsychologie), in der nur der ehrliche Dialog und das kluge Erfühlen, Spüren und Nachdenken gilt.

Zu lernen heißt, zu entdecken, dass etwas möglich ist.

Fritz Perls

### 3. Didaktik | Konzept

Die Teilnehmenden unserer Ausbildungen verfolgen unterschiedliche Ziele: Einige möchten bald nach einer umfassenden Weiterbildung als Trainer\*in, Coach\*in, Therapeut\*in oder Heilpraktiker\*in | Psychotherapie arbeiten, weshalb sie Praxis-Know-How erlernen möchten; andere möchten vorwiegend neue Methoden und Sichtweisen erleben, kennenlernen und rational verstehen; wieder andere möchten sich persönlich weiterentwickeln und persönliche Muster verstehen oder sogar verändern. Bei jedem Teilnehmenden liegt eine ganz individuelle Mischung dieser drei Hauptmotive, sowie weiteren Motiven vor.

Unser Modul-Ausbildungskonzept ist so aufgebaut, dass alle drei Hauptmotive angesprochen werden.

Es ist unsere tiefste Überzeugung, dass es nicht ausreicht, nur rationales Wissen durch einen Vortrag oder das Lesen von Lehrbüchern zu vermitteln. Es bedarf des Dialogs mit den Teilnehmenden und den Aspekt des Erlebens, der persönlichen, emotionalen und handelnden Erfahrung. Daher üben unsere Teilnehmenden in den drei Rollen Klient\*in – Coach\*in – Prozessbeobachter\*in jedes sogenannte „Tool“ in allen drei Bereichen, um zu erleben, zu verstehen und zu handeln.

Wir stellen kein Wissen, außer rechtliche Bestimmungen, als gegeben dar. In Therapie und Coaching gibt es nie nur die eine Wahrheit oder einen Weg. Stattdessen versuchen wir Ihnen immer unterschiedliche Sichtweisen anzubieten. Wir sagen auch, welche wir vorziehen und warum. Aber da unsere Teilnehmenden aus unterschiedlichen Bereichen und Lebenshintergründen kommen, ist es ganz natürlich, dass sie vielleicht andere Vorzüge, Wertungen oder Bedürfnisse haben als unser Dozententeam und daher zu anderen Lösungen kommen.. Daher sind uns Toleranz und Dialog wichtig! So lernt jeder nach seinem eigenen Vermögen und für seine eigenen Ziele. Dennoch ist uns ein bestimmtes Werteset wichtig, dass durch die Ethik, beispielsweise durch die freiheitliche Grundordnung Deutschlands beschrieben ist.

Was wir „wissen“ und verstanden haben, wenden wir dann ühend an, damit wir es auch erleben! Hierbei verhindern wir keine Emotionen, Kindheitserinnerungen oder Körperwahrnehmungen, sondern beziehen sie als wichtige Ressourcen und Lernchancen mit ein. Aber wir erzwingen auch nichts! Doch das Erleben mit Hirn, Herz, Bauch, Händen und Füßen ist uns sehr, sehr wichtig. Zu einem sehr großen Teil sind wir emotionale und intuitive Lebewesen. Und Emotionen, Intuition sowie der Körper und das Handeln sind wesentlich, wenn es um Lernen geht. Durch Lesen, Dialog, Supervision und Übung verbessern wir immer wieder die Lernschleife von Wissen – Erleben – Handeln.

Nur was wir verstanden und im Dialog erarbeitet haben, an uns selbst erlebt und gespürt haben, können wir später in Therapie und Coaching mit unseren Klient\*innen authentisch anwenden. Zuerst üben wir das im geschützten Seminarraum mit der Lerngruppe, dann mit den ersten Übungsklient\*innen, später praktizieren wir mit echten Klient\*innen in der Praxis.

Du kannst erst tun was du willst, wenn du weißt, was du tust.

Moshe Feldenkrais

## 4. Ausbildung | Ziele

### Ausbildung

Nach Ihrer Ausbildung als zertifizierter Trainer\*in, Coach\*in oder Heilpraktiker\*in | Psychotherapie können Sie selbstständig in Ihrem Themenfeld arbeiten. Sie können Gruppen anleiten, Ihre Klient\*innen wertschätzend unterstützen und klar formulieren, was Sie als Trainer\*in, Berater\*in, Coach\*in, Heilpraktiker\*in | Psychotherapie auszeichnet und haben dafür ein stimmiges Konzept entwickelt.

Sie haben eine ethisch fundierte Haltung erworben. Sie gestalten anhand der Anliegen Ihrer Klient\*innen Kurse, Therapien und Coaching-Prozesse so, dass die Klienten ihre Potenziale erkennen und entwickeln, stimmige Ziele formulieren und erreichen, sowie einschränkende Einstellungen erkennen und überwinden lernen.

Sie fördern dabei Ihren Klient\*in als einzigartiges Individuum und berücksichtigen gleichermaßen seine Lebensrealität von Systemen (Unternehmen, Firmen, Familien), in die der Klient eingebettet ist.

Sie haben Ihre Ethik sowie Ihre kommunikativen, fachlichen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten reflektiert und entwickelt und können zahlreiche erlernte Methoden, Techniken und Tools umsichtig anwenden. Sie kennen den hohen Nutzen von professioneller Vernetzung und kontinuierlicher Weiterentwicklung, Weiterbildung, Selbstfürsorge durch Intervision und Supervision und greifen in Ihrer Tätigkeit darauf vielfältig zurück.

### Ziele

Aller Anfang ist schwer...

Wir wissen, dass nur wenige unserer Absolventen nach einer Ausbildung von Therapie, Coaching und Entspannung leben werden. Fast niemand kann das direkt nach der Ausbildung. Es braucht ca. drei bis fünf Jahre weiterer Übung, Wachstum, Vernetzung, Erprobung, bis man Kunden hat und das eigene Konzept ausgereift ist. Viele brauchen noch länger oder werden diesen Weg niemals gehen. Doch die meisten Absolvent\*innen sind trotzdem sehr zufrieden, weil sie die Ausbildung als erfüllendes Hobby nutzen oder für ihre Arbeit innerhalb eines Unternehmens als Bereicherung einsetzen können. Fast alle sagen auch, dass ihnen eine Ausbildung im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung enorm wichtig war und ihr Leben sehr positiv verändert hat.

Wenn Sie mit Ihrer Ausbildung Ihren Lebensunterhalt verdienen möchten, dann empfehlen wir Ihnen dringend für die erste Zeit ein zweites Standbein!

## 5. Team | Spirit

Wir freuen...

...uns an unserer gemeinsamen Arbeit. Wir entwickeln Ideen und machen aus Seminarkonzepten spannende Gruppenerlebnisse, die Einzelpersonen fördern und fordern. Wir tauschen uns aus und fühlen uns in der gemeinsamen Arbeit miteinander verbunden. Diese Gemeinschaft stützt uns und wir verdienen damit einen Teil unseres Lebensunterhaltes. Wir fördern uns und zeigen unseren Klient\*innen und Teilnehmenden, wie sie besser kommunizieren können und in ihren Berufen leistungsfähiger und mit mehr Erfolg agieren können. Wir blicken über den Tellerrand psychotherapeutischer Schulen hinweg und erkennen hilfreiche und nützliche Ansichten und Haltungen aus verschiedenen Beratungs- und Therapieschulen als gleichwertig an. Wir füttern unsere Teilnehmenden und Klienten nicht mit Ideologien, sondern fördern die Selbstkritik, fordern die Selbstverantwortung, die Fähigkeit der Reflexion und die Suche nach dem eigenen Weg.

Wir lehnen jede Form von Beratung oder Therapie ab, die dogmatisch die Freiheit von Meinungen, Glauben oder Handlungen einschränkt. In unserer Arbeit erkennen wir die Selbstkompetenz unserer Klienten und Teilnehmenden an und fördern diese.

Wir vertreten eine Auffassung, die mit den Methoden der empirischen Sozialwissenschaften (inkl. der akademischen Psychotherapie) und wissenschaftlichen Psychologie nicht im Widerspruch steht.

Hierzu gehört auch, dass zu den Therapie-, Beratungs- und Ausbildungsmethoden in unserem Team keine esoterischen Praktiken oder die Theorien einer Sekte gehören.

Wir beginnen...

...bei uns selbst mit dem eigenen Denken, Fühlen und Handeln. Durch Selbsterfahrung, Selbstakzeptanz und Selbstliebe entwickeln wir nach und nach eine innere Haltung. Diese wird sich in unseren Beziehungen zeigen.

In Therapie und Coaching geschieht mehr auf der Ebene unserer Haltung, als über Techniken und Tools.

Mit Selbstliebe ist nicht der weit verbreitete Narzissmus gemeint, sondern die Fähigkeit zu sich selbst sagen zu können: Ich bin liebenswert, wertvoll, einzigartig. Ich bin Teil etwas viel größerem, in ein Miteinander mit anderen Menschen und Teil der Natur.

Wir können...

...uns nur freimachen von überhöhten Leistungszielen, kräftezehrenden Machtkämpfen, von lebensbedrohenden Süchten und „immer mehr Ablenkungen und Spaß, wenn wir unseren Selbsthass, unsere Selbstzweifel, unsere überhöhten Ansprüche, unsere Angst, Wut und Verzweiflung langsam gegen die Selbst- und Menschenliebe eintauschen. Erst das macht uns frei für eine wirkliche Begegnung mit einem anderen Du.

Wir wirken...

...in unseren Begegnungen. Wir lernen zu verstehen, dass Menschen denen wir begegnen andere Meinungen und Bedürfnisse haben. Wir versuchen die Menschen, denen wir begegnen zu akzeptierend Ihnen Wertschätzung zu geben. Wir würden uns freuen, wenn die Teilnehmenden unserer Ausbildungen Ihre Mitmenschen, ob aus Familie, Unternehmen oder Nachbarschaft, wertschätzend wahrzunehmen und zu behandeln. Daraus kann sich eine Kultur entwickeln, zu der Menschen dazugehören möchten und die immer wieder neu beginnt. Durch Gespräche, Zeit, Hilfe und Interesse, die wir in die Begegnung in unserem direkten "Umfeld" investieren. Diese Form der Begegnung von Du zu Du macht viele Menschen auch frei für eine spirituelle Begegnung in ihrem Inneren. Dadurch gehen unser Wirken und unsere Verantwortung in dieser Welt über unsere persönlichen Begegnungen hinaus.



**Die Verantwortung für sich selbst ist die Wurzel jeder Verantwortung**

Mengzi

**6. Haltung | Verantwortung**

Wir möchten auch rechtliche Grenzen und Pflichten aufzeigen und auf die therapeutische Verantwortung in unserer sensiblen Arbeit mit Menschen hinweisen.

**Haltung**

Das Vertrauensverhältnis, das sie beide haben, kann von Klient\*innen missgedeutet werden. Bleiben Sie auf Distanz, auch wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Klient\*in möchte Sie verführen oder möchte eine private Freundschaft aufbauen. Er darf es versuchen – sie aber nicht darauf eingehen.

Bleiben Sie professionell. Rein freundschaftliche Beziehung zu Klient\*innen oder auch Behandlungen im Freundes- oder Familienkreis sind abzulehnen. Hier ist eine professionelle und therapeutisch notwendige Distanz nicht mehr gegeben.

Sollten Sie sich bedrängt fühlen oder auch in sich selbst der Professionalität entgegenwirkende Gefühle verspüren, intervenieren Sie – oder brechen Sie die Behandlung ab.

Seien Sie offen Ihrem Klient\*in gegenüber, wenn Sie bemerken, dass Ihre Behandlung keinen Erfolg zeigt oder in eine Sackgasse läuft. Erläutern Sie ihm die Problematik unverzüglich und in einer angemessenen, verständlichen und respektvollen Form. Empfehlen Sie möglichst auch hier eine anderweitig geeignete Behandlung, zum Beispiel bei einem Kollegen, Facharzt oder in einer Klinik.

**Verantwortung**

In unserer Tätigkeit als Trainer\*in, Therapeut\*in und Coach\*in bekommen wir häufig tiefe Einblicke in die Psyche unserer Klient\*innen und wir haben mit unserer Arbeit oft auch einen immensen Einfluss auf deren gegenwärtiges und zukünftiges Leben. Da der weitere Verlauf des Lebens unserer Klient\*innen meist auch in irgendeiner Form andere Menschen betrifft, hat unsere Arbeit als Trainer\*in, Therapeut\*in, Coach\*in oder Dozent\*in häufig auch direkt oder indirekt Einfluss auf das weitere Leben anderer Menschen, wie Angehörige, Partner, Kinder, Freunde oder Kollegen. Behandelt ein Therapeut z. B. eine Angststörung bei seinem Klient\*in, können die Resultate dieser Behandlung auch über den weiteren Verlauf der Ehe, das Verhältnis zu den Kindern, den Eltern oder die berufliche Zukunft des Klient\*in entscheiden.

**Hast Du eine Pflicht überschritten, so scheue nicht den Rückweg**

Konfuzius

**7. Rechte | Pflichten**

Ihr Honorar legen Sie zu Beginn der Behandlung fest. Und dabei sollte es auch bleiben. In Ausnahmefällen jedoch können Sie aus ethischen oder sozialen Gründen auf Ihr Honorar teilweise oder ganz verzichten.

Sollten Ihre Klient\*innen Forderungen stellen, die gegen Ihr Berufsethos sprechen oder Sie in Ihrer Würde angreifen, haben Sie jederzeit das Recht, die Behandlung abzulehnen.

Selbstverständlich können Sie auch aus anderen triftigen Gründen, wie zum Beispiel beim Erkennen eigener Grenzen oder persönlicher Abneigung gegenüber dem Klient\*in, eine Behandlung ablehnen.

Jeder Behandler\*in ist verpflichtet, sich hinreichend gegen Haftpflichtansprüche aufgrund seiner beruflichen Tätigkeit zu versichern.

Bilden Sie sich stets weiter. In vielen Bereichen besteht zudem eine Pflicht zur Weiterbildung.

Gemäß § 203 StGB sind Heilbehandelnde und Sozialberufe zur Schweigepflicht verpflichtet, wenn es um Dinge geht, die ihnen in Ausübung Ihres Berufes anvertraut wurden (es sei denn, dass Gesetz sieht zum Beispiel wegen eines bedrohten Rechtsguts eine Ausnahme vor). Dies gilt übrigens auch gegenüber Familienangehörigen der Klient\*innen.

Auch wenn Sie keinem Heilberuf angehören, sollten Sie die Schweigepflicht ernst nehmen und in ihrem Sinn handeln. Beachten Sie bitte, dass es auch im Rahmen des Datenschutzes untersagt ist, Kundendaten unbefugten zugänglich zu machen. Auch wenn Sie der Schweigepflicht nicht verpflichtet sind, könnten Sie sich strafbar machen, wenn Sie Informationen über einen Klient\*in, die dieser Ihnen im Rahmen Ihrer gewerblichen Tätigkeit anvertraut hat, weitergeben.

Sollten Sie feststellen, dass ein Patient sich selbst (z. B. durch möglichen Suizid) oder andere gefährdet, so müssen Sie Vorkehrungen zur Gefahrenabwehr zu treffen.

Rufen Sie im akuten Fall die Polizei oder wenden Sie sich an den psychiatrischen Notdienst Ihres Gesundheitsamtes.

**Kollegialität**

Auch wenn eine gesunde Konkurrenz auf dem Markt herrscht, schuldet jeder Trainer\*in, Berater\*in, Coach\*in oder Therapeut\*in seinen Kolleginnen und Kollegen Respekt. Zugleich geht es um ein konstruktives Verhältnis aller Trainer\*innen, Berater\*innen, Coach\*innen und Therapeut\*innen untereinander und dem Erkennen der eigenen gesellschaftlichen Bedeutsamkeit.

# Ich will

Ich will, dass du mir zuhörst, ohne über mich zu urteilen

Quiero que me oigas sin juzgarme

Ich will, dass du deine Meinung sagst, ohne mir Ratschläge zu erteilen

Quiero que opines sin aconsejarme

Ich will, dass du mir vertraust, ohne etwas zu erwarten

Quiero que confies en mí sin exigirme

Ich will, dass du mir hilfst, ohne für mich zu entscheiden

Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí

Ich will, dass du für mich sorgst, ohne mich zu erdrücken

Quiero que me cuides sin anularme

Ich will, dass du mich siehst, ohne dich in mir zu sehen

Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí

Ich will, dass du mich umarmst, ohne mir den Atem zu rauben

Quiero que me abracés sin asfixiarme

Ich will, dass du mir Mut machst, ohne mich zu bedrängen

Quiero que me animes sin empujarme

Ich will, dass du mich hältst, ohne mich festzuhalten

Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí

Ich will, dass du mich beschützt, aufrichtig

Quiero que me protejas sin mentiras

Ich will, dass du dich näherst, doch nicht als Eindringling

Quiero que te acerques sin invadirme

# Quiero

Ich will, dass du all das kennst, was dir an mir missfällt

Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten

Dass du es akzeptierst - versuche es nicht zu ändern

Que las aceptes y no pretendas cambiarlas

Ich will, dass du weißt, ... dass du heute auf mich zählen kannst ...

Quiero que sepas ... Que hoy puedes contar conmigo ...

Bedingungslos.

Sin condiciones.

Jorge Bucay



GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN