Die 8 Leitgedanken (Principles) nach Ray Castellino für einen förderlichen Umgang mit dem sozialen Umfeld und sich selbst

1. Willkommen sein:
JedeR ist so willkommen wie er/sie ist und darf sich ausdrücken und gehört werden; auch alle entsprechenden Gefühle sind willkommen.

2. Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung:
Der Wille, zusammenzuarbeiten und sich (nach individueller Möglichkeit) unterstützend zu verhalten, ist ein wesentlicher Faktor für das Gelingen von Beziehungen in jeder Gemeinschaft.

3. Die Wahl:
JedeR hat die Wahl, für sich zu prüfen, ob sich etwas stimmig anfühlt und hat das Recht, Nein zu sagen. JedeR respektiert die eigenen Grenzen und die der anderen und unterstützt somit alle, gesunde Grenzen zu halten.

4. Kurzer, häufiger Augenkontakt:
Wohlwollender, kurzer und häufiger Augenkontakt fördert die Ausschüttung von «Wohlfühlhormonen».
Das fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Bindung.

5. Aufmerksamkeit im Kontakt:
Augenkontakt und Berührung erfolgen langsam und mit Einverständnis des Gegenübers. So haben beide die Möglichkeit, zu prüfen, ob es passt, oder was es sonst braucht. Auch aus dem Kontakt gehen geschieht behutsam. Die Angst vor etwas Unerwartetem wird so vermindert.

6. Selbstregulation:
JedeR achtet darauf, was er/sie braucht, um gut da sein zu können. Wenn z.B. jemand innerlich aktiviert, innerlich abwesend, müde oder mit eigenen Emotionen abgelenkt ist, darf er/sie um eine Pause bitten und kurz innehalten. So kann er/sie innerlich regulieren und/oder bei Bedarf Unterstützung erhalten, um wieder besser da zu sein.

7. Selbstfürsorge:
Nur wer für sich selbst gut sorgen kann, ist wirklich unterstützend für andere. So sorgt jedeR für die Bedürfnisse, die sich zeigen (trinken bei Durst, auf die Toilette bei voller Blase, bequeme Haltung auch beim Unterstützen, essen bei Hunger usw.).

8. Vertraulichkeit:
KeineR erzählt über andere Personen ohne deren Einverständnis. Dies gilt auch für Eltern über ihre Kinder. Es wird über anwesende Personen nur mit deren Einverständnis gesprochen.