

11. Problemlösung

Dieser Faktor bezieht sich auf die Fähigkeit eines Menschen, im Fühlen, Denken und Handeln den Überblick zu behalten und Prioritäten zu setzen. Entscheiden dabei ist die persönliche *Autonomie*, die sich aus drei Bestandteilen zusammensetzt:

- *Bewusstheit*: ich bin mir dessen, was ich fühle, denke und tue, bewusst und kann andere Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit und in ihrer Ähnlichkeit zu mir wahrnehmen.
- *Spontaneität*: ich kann frei wählen, wie ich meine Gefühle und Gedanken ausdrücke und wie ich handle. Ich bin frei in der Wahl der energetisierten Ichzustände und habe dadurch viele Möglichkeiten in der Gestaltung von Beziehungsprozessen.
- *Intimität*: ich kann Nähe herstellen, indem ich mich verstehend in andere Menschen hineinversetzen und meine Gefühle und Bedürfnisse offen mitteilen kann.