

WOCHE 5

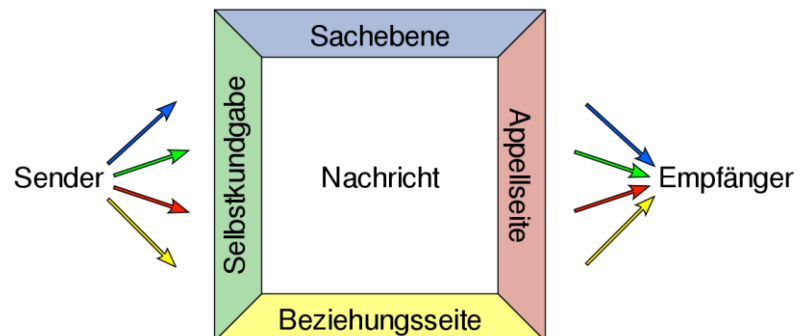
ACHTSAME KOMMUNIKATION

SACHEBENE: WAS WIRD TATSÄCHLICH GESAGT?

SELBSTKUNDGABE:
WAS WILL
DER SENDER ÜBER SICH
SELBST SAGEN BZW. WAS
MEINT DER EMPFÄNGER,
DASS DER SENDER ÜBER
SICH SELBST SAGEN
MÖCHTE?

BEZIEHUNG: WELCHES
BEZIEHUNGSVERHÄLTNIS
IMPLIZIERT DER SENDER
BZW. MEINT DER EMPFÄNGER
DER SENDER IMPLIZIERT?

APPEL: WELCHE REAK-
TION MÖCHTE DER
SENDER HABEN
BZW. MEINT DER
EMPFÄNGER,
DASS DER SENDER HABEN
MÖCHTE?



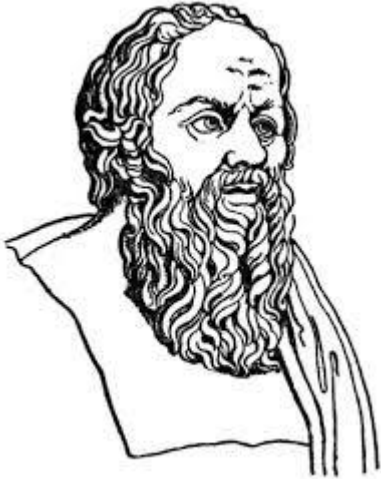
BEISPIEL: „Ich dachte, Du hättest den Bericht schon gestern geschrieben!“, sagt der eine Kollege zum anderen in Anwesenheit des Vorgesetzten.

WARUM HÖREN WIR NICHT IMMER ZU?



- Du hörst das was Du erwartest, nicht das was gesagt wird
- Du kannst Dich nicht so gut konzentrieren
- Du hast zu viel zu tun
- Du ziehst voreilig Schlüsse
- Du möchtest Deine eigene Ideen ausdrücken
- Du verlierst Dich im Geschwätz
- Du siehst nicht die andere Person
- Du bist zu sehr mit Deinen eigenen Gedanken beschäftigt
- Du versuchst, die Probleme der anderen zu lösen

ACHTSAMES REDEN



Einst wandelte Sokrates durch die Straßen von Athen. Plötzlich kam ein Mann aufgeregt auf ihn zu. „Sokrates, ich muss dir etwas über deinen Freund erzählen, der...“ „Warte einmal,“ unterbrach ihn Sokrates. „Bevor du weitererzählst – hast du die Geschichte, die du mir erzählen möchtest, durch die drei Siebe gesiebt?“ „Die drei Siebe? Welche drei Siebe?“ fragte der Mann überrascht. „Lass es uns ausprobieren,“ schlug Sokrates vor. „Das erste Sieb ist das Sieb der Wahrheit. Bist du dir sicher, dass das, was du mir erzählen möchtest, wahr ist?“ „Nein, ich habe gehört, wie es jemand erzählt hat.“ „Aha. Aber dann ist es doch sicher durch das zweite Sieb gegangen, das Sieb des Guten? Ist es etwas Gutes, das du über meinen Freund erzählen möchtest?“ Zögernd antwortete der Mann: „Nein, das nicht. Im Gegenteil...“ „Hm,“ sagte Sokrates, „jetzt bleibt uns nur noch das dritte Sieb. Ist es notwendig, dass du mir erzählst, was dich so aufregt?“ „Nein, nicht wirklich notwendig,“ antwortete der Mann. „Nun,“ sagte Sokrates lächelnd, „wenn die Geschichte, die du mir erzählen willst, nicht wahr ist, nicht gut ist und nicht notwendig ist, dann vergiss sie besser und belaste mich nicht damit!“

ÜBUNG: ACHTSAME VERHALTENSWEISE

Lies langsam die folgende Liste von achtsamen Verhaltensweisen und ihren jeweiligen Definitionen durch.

Akzeptanz: Dinge genau sehen, fühlen und anerkennen, wie sie im gegenwärtigen Moment sind. Akzeptanz bedeutet nicht Passivität, Resignation oder Einverständnis. Du erlaubst eine klare Wahrnehmung der Gegenwart, die unsere Handlungen prägt.

Loslassen: Veränderungen geschehen lassen und nicht an Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen festhalten. Es handelt sich um gezieltes Tun und ist nicht mit Unterdrückung oder Vergesslichkeit gleichzusetzen.

Offenheit: Dinge wahrnehmen, als sei es das erste Mal. Bewusstheit über Haltungen und Meinungen, die eine solche frische Wahrnehmung blockieren.

Großzügigkeit: Geben im gegenwärtigen Moment aus Fürsorge und Mitgefühl, ohne das Bedürfnis nach Gewinn, Anerkennung oder Ausgleich.

Urteile zurückhalten: Ungeteilte Zeugenschaft. Moment für Moment gegenwärtig beobachten ohne Bewertung oder Kategorisierung.

Empathie: Im gegenwärtigen Moment die Situation einer anderen Person fühlen und verstehen, einschließlich ihrer Perspektiven, Gefühle und Handlungen.

Liebenswürdigkeit: Bedachtsamkeit, Freundlichkeit und Sanftheit. Liebenswürdigkeit ist allerdings nicht passiv, zögerlich oder nachtragend.

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

BEOBACHTUNG VS. BEWERTUNG

Was habe ich tatsächlich erlebt? gesehen? gehört?

Könnte jemand bestreiten, was ich als Fakten klarstelle?

Bleibe ich bei mir? („Ich habe gesehen ..“ statt „das sieht doch jeder“)

Bewerte ich moralisch?

EIGENE GEFÜHLE BESCHREIBEN, DIE UNABHÄNGIG VON ANDEREN PERSONEN SIND

Für diese Beschreibungen ist die Beteiligung einer anderen Person erforderlich: verlassen, beschimpft, verraten, betrogen, genötigt, erniedrigt, manipuliert, missverstanden, ausgebeutet, zurückgewiesen, ungehört, ungesehen und nicht unterstützt.

Kreuze die Opfergedanken an:

„Ich fühle mich ausgenutzt von Dir“

„Ich bin traurig“

„Ich bin unsicher“

„Ich fühle mich manipuliert“

„Ich bin irritiert“

BENENNE DAS (OFT UNER- FÜLLTE) BEDÜRFNIS

Frage: Was brauche ich wirklich in dieser Situation?

Erkenntnis, dass Gefühle und Bedürfnisse stark verknüpft sind.

Brauche ich vielleicht: Sicherheit, Verständnis, Liebe, Aufrichtigkeit, Zugehörigkeit, Kreativität, Freiheit, Trauer oder Selbstverwirklichung?

FORMULIERE DEIN WUNSCH MIT EINEM „ECHTEN BITTE“

Bei einem „echten Bitte“ ist ein „Nein“ auch in Ordnung?

.

ÜBERSICHT DER ACHTSAMEN KOMMUNIKATION

ACHTSAM REDEN

- Ist es wahr, nett und/oder nötig?
- Lösche ich die die Flammen der anderen damit?
- Rede ich klar und fokussiert?
- Meckere ich oder äußere ich mich kritisch, konstruktiv?
- Kommuniziere ich gewaltfrei?

ACHTSAM ZUHÖREN

- Bin ich präsent?
- Nehme ich meine Gedanken, Gefühle und Impulse wahr?
- Bewerte ich, was ich höre? Und wenn, nach welchem Maßstab?
- Höre ich selektiv?

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

JA SAGEN

Bei dieser Übung sagen wir JA zu jedermann und zu allem, was geschieht. Wenn Du den Impuls verspürst, zu widersprechen, fragst Du dich, ob das wirklich notwendig ist. Könntest du vielleicht einfach nicken oder sogar freundlich schweigen? Wann immer es Dich selbst oder andere nicht in Gefahr bringt, stimme anderen oder dem, was gerade in Deinem Leben geschieht, zu.

SPÜRE DIE FUSSSOHLEN

Richte deine Aufmerksamkeit im Laufe des Tages so oft wie möglich auf Deine Fußsohlen. Werde Dir der Empfindungen in Deinen Fußsohlen bewusst, etwa des Drucks des Fußbodens oder der Erde unter Deinen Füßen. Spüre, ob Deine Füße warm oder kalt sind. Diese Übung ist besonders wichtig, wenn Du bemerkst, dass Du ängstlich oder aufgeregt bist.

HAST DU ETWAS ÜBER- SEHEN?

Halte mehrmals am Tage inne, und nimm zur Kenntnis, worauf Du im Augenblick achtest; öffne Deine Sinne dann weiter, um zu sehen, ob Du etwas entdecken kannst, das Du übersehen hast. Unsere Aufmerksamkeit ist gewöhnlich selektiv. Was hast Du übersehen?

HAUSAUFGABEN WOCHE 5

ÜBUNGEN ZUHAUSE

Suche Dir 2-3 Büro-Yogaübungen aus und führe sie durch. Setze Dich danach hin und übe die **Wechselatmung** 5 Runden gefolgt von **3 Runden Kaffeeatmung** (jeweils 20 dynamische Atemzüge). Zum Schluss suchst Du Dir eine Meditation aus.

ÜBUNGEN ZWISCHENDURCH

Übe das achtsame Zuhören.

Übe das achtsame Reden.

Überlege wo Du Dich im Vier-Ohren-Modell befindest.

Übe die gewaltfreie Kommunikation.

Entdecke Bedürfnisse (bei Dir und anderen)