

---

## Woche 7: Balance und achtsame Kommunikation

In dieser Woche geht es um die Balance und verschiedene Perspektiven

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Balance (5 Minuten)
- **Übung:** Achtsame Kommunikation (20 Minuten)
- **Erfahrungsaustausch:** Wie ging es mir in der Übung (10 Minuten)
- **Was nehme ich mir vor** (5 Minuten)
- **Check-out** (5 Minuten)
- **Bild / Zitat der Woche und weiterführende Links**

### Check-In (5 Minuten)

- Wie geht es Dir gerade?
- Was beschäftigt Dich zurzeit?
- Hinweis: Versuche, Dich kurz zu fassen und “achtsam” zu sein.

### Austausch / Reflexion (10 Minuten)

- Wie ist Dir die Umsetzung gelungen?
- Was war besonders gut? Welche Hindernisse gab es?
- Welche Erkenntnisse hattest Du beim Schreiben?

### Thema: Balance und achtsame Kommunikation (5 Minuten)

In diesem Kurs hast Du bereits viel über Dich gelernt und erfahren. Vielleicht auch neue Aspekte an Dir erkannt. Bestimmt hast Du auch schon festgestellt, dass die anderen ganz andere Gedanken, Wünsche, Vorlieben und Sichtweisen haben. Jeder sieht die Dinge, die “Realität” aus seinen Augen und jeder sieht und denkt etwas anders. Jeder lebt sozusagen in seiner Welt, die durch die eigene Herkunft und

Erfahrungen geprägt ist. Sicher ist Dir schon aufgefallen, dass dabei leicht Missverständnisse auftreten oder unterschiedliche Wahrnehmungen unvermeidbar sind. Und dass auch Deine Sicht der Dinge nicht die Wirklichkeit, sondern Deine Landkarte der Realität sind. Daher ist eine gelungene Kommunikation ein herausforderndes, aber auch wichtiges Unterfangen.

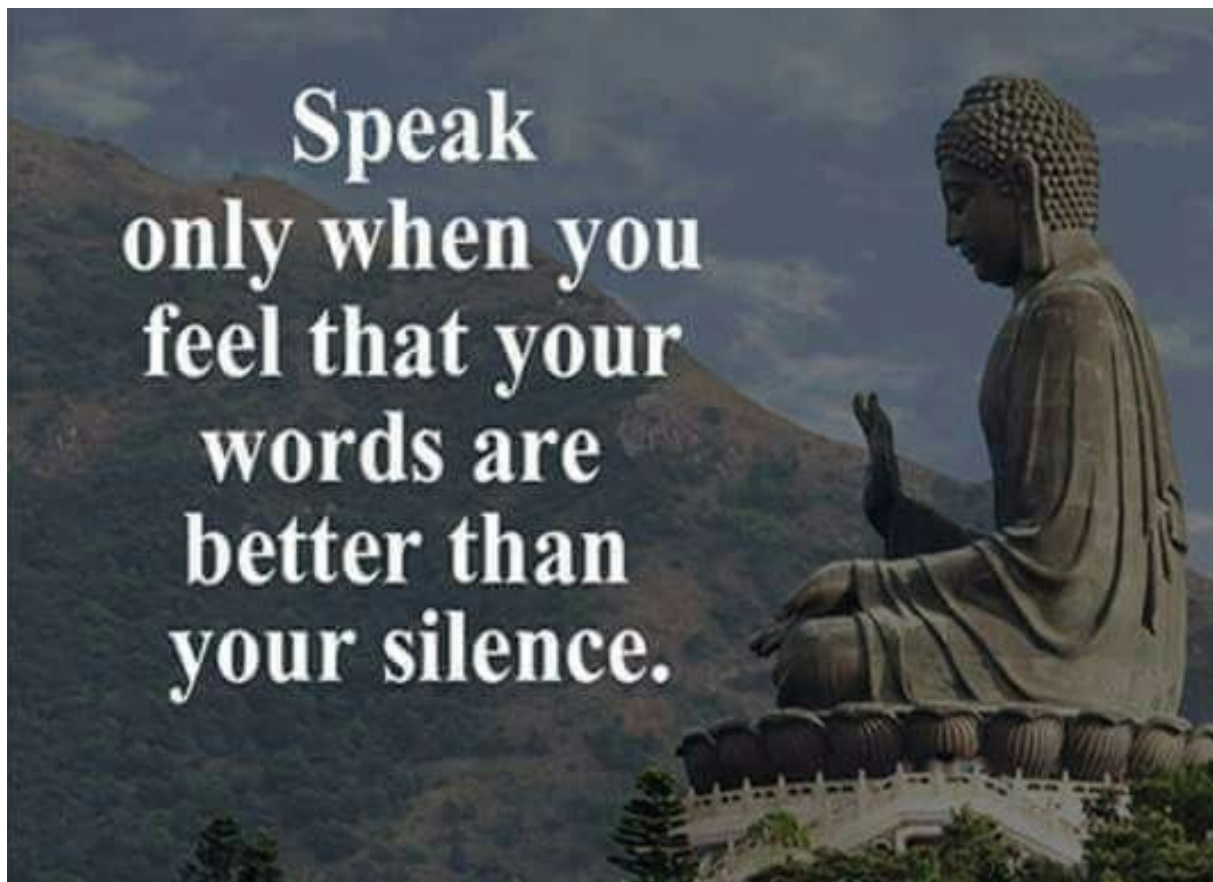
Achtsames Zuhören: Wir hören sehr oft nicht wirklich zu oder lassen uns von anderen unterbrechen, die dann mit ihrem Thema weitermachen.

Du kennst sicher das aktive Zuhören. Es geht dabei darum, so aufmerksam zuzuhören, dass Du den Inhalt in Deinen Worten wiederholen kannst. Gleichzeitig bist Du Dir dabei bewusst, dass Du nur einen Teil von dem, was im Anderen vorgeht verstehen und wiedergeben kannst.

Bei der achtsamen Kommunikation, geht es zum einen um Präsenz und Wertfreiheit. Es gilt beim Zuhören wahrzunehmen, was der Andere erzählt, gleichzeitig aber auch bei sich selbst zu spüren, was der Input in einem selbst auslöst. Und dabei sich nicht von den eigenen Gedanken wegtragen zu lassen, durch die eigenen inneren Trigger.

Hier ist eine gute Balance zwischen Zuhören (Fokus im Außen) und Wahrnehmung Deiner Reaktion (Fokus im Innen) wichtig. Erkenne den Unterschied zwischen der Wahrnehmung und der eigenen inneren Reaktion (Wertung) und den daraus entstehenden Gedanken. Wenn Du dabei ganz aufmerksam bist, bleibt gar nicht mehr viel Raum, Dir zu überlegen, was Du selbst sagen willst. ;-) Denn wenn ich höre, dann höre ich ...

Wenn Du dann selbst redest, ist es ebenso wichtig, sich wahrzunehmen, auf die inneren Impulse zu hören und daraus sprechen. Das haben wir im achtsamen Schreiben schon geübt. Erst einmal still zu werden und in sich zu lauschen. Das wahrzunehmen, was geschrieben werden will oder in dem Fall gesagt werden will. Vielleicht auch einmal nicht so genau zu wissen, wo das Gesagte in dem Moment genau her kommt ...

**Übung: Achtsame Kommunikation (20 Minuten)**

=> Jeder redet 2 Minuten. Alle nacheinander. Erzähle einfach, was Dir in den Sinn kommt oder auch vom letzten Urlaub, der letzten Feier, der letzten Achtsamkeits- Übung ... (der Inhalt spielt keine große Rolle). Die Anderen hören achtsam zu.

Achte beim Zuhören darauf, ganz bei dem zu sein, was Du hörst und was es in Dir auslöst, welche Körperempfindungen dabei entstehen.

Wenn Du an der Reihe bist, komme erst einmal bei Dir an, atme tief durch, werde innerlich still und fange dann an zu reden, wenn es für Dich stimmig ist. Nimm ggf. wahr, wie es Dir innerlich geht, wenn Du redest. Spüre Deine körperlichen und emotionalen Empfindungen.

Dann kommt ein kurzer Austausch darüber, wie es jedem ging. (5 Min., jeder ca 1 Min.).

Dann noch eine zweite Runde in der gleichen Weise. D.h. die nächste erzählt und nimmt sich wahr. Der Andere hört zu und nimmt sich wahr. Diesmal zu zweit. Wenn ihr eine ungerade Zahl seid, dann macht ein 3-er Setting.

Tipp: Bei Online Meetings das zweier-Setting entsprechend organisieren. Z.B. eine feste Zeit ausmachen

(z.B. 5 Minuten). Die Zweier - Teams gehen in separate Besprechungen. Bei ungerader Teilnehmerzahl, könnt ihr eine dreier- Runde machen. Wenn einzelne sich verspäten, dann ggf. zurück rufen. Eine Videoaufnahme hilft bei der Übung.

### **Erfahrungsaustausch (10 Minuten)**

- Wie ging es Dir in der Übung?
- Wie hat es sich angefühlt?
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?
- Welche Ähnlichkeiten und Unterschiede hast Du wahrgenommen in Deiner Wahrnehmung und der der anderen?
- Welche Veränderungen gab es in der zweiten (ggf. folgenden) Runde(n)?

### **Was nehme ich mir vor (5 Minuten)**

Führe die Kommunikations-Übung möglichst regelmäßig durch. Beobachte Dich in der Woche mindestens einmal täglich bei der Kommunikation. Sowohl im Reden, als auch im Zuhören. Was fällt Dir dabei auf? Welche Muster kannst Du erkennen? Ist es anders, wenn Du bewusst bist beim Reden und Zuhören?

Wieder empfehlen wir, diese Übung über einen längeren Zeitraum täglich durchzuführen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen.

Rede mit anderen darüber, wie die Kommunikation mit Dir bei Deinem Gegenüber ankommt. Ggf. magst Du Dich auch darüber austauschen, wie diese die Kommunikation erleben. Ist es da anders oder ähnlich?

Wie magst Du in der kommenden Woche mit den Empfehlungen umgehen?

### **Check-out (5 Minuten)**

- Wie geht es Dir jetzt? 1 - 2 Worte genügen ...
- Was nimmst Du von heute mit? Was hat Dich besonders beeindruckt?
- Was möchtest Du der Gruppe als Impuls mitgeben?
- TIPP: Legt den Facilitator / Moderator für das nächste Treffen fest.

**BILD / Zitat der Woche:**Bild von Pixabay<sup>1</sup>

Es waren einmal fünf weise Gelehrte. Sie alle waren blind. Diese Gelehrten wurden von ihrem König auf eine Reise geschickt und sollten herausfinden, was ein Elefant ist. Und so machten sich die Blinden auf die Reise nach Indien. Dort wurden sie von Helfern zu einem Elefanten geführt. Die fünf Gelehrten standen nun um das Tier herum und versuchten, sich durch ertasten ein Bild von dem Elefanten zu machen.

Als sie zurück zu ihrem König kamen, sollten sie ihm nun über den Elefanten berichten. Der erste Weise hatte am Kopf des Tieres gestanden und den Rüssel des Elefanten betastet. Er sprach: "Ein Elefant ist wie ein langer Arm."

Der zweite Gelehrte hatte das Ohr des Elefanten ertastet und sprach: "Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer."

Der dritte Gelehrte sprach: "Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule." Er hatte ein Bein des Elefanten berührt.

Der vierte Weise sagte: "Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet.

Und der fünfte Weise berichtete seinem König: "Also ich sage, ein Elefant ist wie ein riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf." Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

<sup>1</sup>[https://pixabay.com/de/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=2847508](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508)

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist. Doch der König lächelte weise: "Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist."

Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, daß jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufrieden gegeben hatten.

Verfasser unbekannt

## Weiterführende Links

### Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Achtsames Zuhören: Wir hören sehr oft nicht wirklich zu oder lassen uns von anderen unterbrechen, die dann mit ihrem Thema weitermachen. In diesem kurzen Video wird erklärt, woran das liegt und wie Du lernen kannst, selbst achtsamer zuzuhören. => <https://youtu.be/nXtVwglZbEw>
- Übung: Mache, bevor Du mit jemandem redest eine kurze Pause. Komme ganz bei Dir an und überlege, worum es in der Kommunikation gehen soll. Das kannst Du auch am Telefon oder Online- Meeting gut machen. Halte kurz inne, bevor Du ran gehst oder bevor die Runde startet. Fühle Dich und gehe erst dann bewusst in den Kontakt.
- Weitere Erläuterung zur achtsamen Kommunikation: <https://ich-will-meditieren.de/achtsames-zuhoeren-achtsame-kommunikation/>
- zum achtsamen Zuhören: <https://mymonk.de/wie-man-erleuchtung-durch-zuhoeren-findenkann-8-regeln/>
- Manchmal trügt unsere Wahrnehmung: [https://www.illusionen.biz/blog/?page\\_id=57](https://www.illusionen.biz/blog/?page_id=57)
- Die drei Filter des Sokrates: <https://gedankenwelt.de/die-drei-filter-des-sokrates/>

### Wenn Du mehr Zeit hast:

- NLP => über verschiedene Landkarten: <https://www.kikidan.com/nlp/nlp-grundannahmen/deine-landkarte-ist-nicht-die-landschaft/>
- Storytelling, eine weitere Seite der Kommunikation: <https://www.strategisches-storytelling.de/was-ist-storytelling/>
- Achtsame Kommunikation Teil 2: Subjektive Wahrnehmung (15:44 Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=rGTJ3QLW2VI>

- 7Mind Podcast: Achtsam streiten, besser kommunizieren: So geht's (30 Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=YcbvUrrWQxA>