



Living Mindfulness Special 2-tägiges Seminar zum Thema achtsame Kommunikation

Treffen sich zwei...

Achtsam reden und zuhören

Gute Beziehungen gestalten sich durch gute Kommunikation. Sowohl im privaten wie im beruflichen Umfeld merken wir jedoch, dass das oft leichter gesagt als getan ist. Wir erleben Missverständnisse, fühlen uns nicht gehört und nicht verstanden – wir sind enttäuscht, gekränkt, verärgert. Wir erleben Auseinandersetzungen und Konflikte und wundern uns, dass wir immer wieder in die gleichen Muster rutschen.

Wie kann es gelingen, so zu kommunizieren, dass wir einander im Gespräch wirklich begegnen und verstehen? Dass wir uns in unserer Unterschiedlichkeit anerkennen und „trotzdem“ gemeinsame Lösungen entstehen? Gelebte Achtsamkeit offenbart sich in der Qualität unserer Beziehungen - das heißt aber nicht gelebte „Pseudo-Harmonie“, sondern Offenheit, Klarheit und Respekt. Es geht es darum, authentisch seinem inneren Erleben Ausdruck zu geben, bestehende Bewertungen und Urteile über mein Gegenüber (immer wieder) loszulassen und sich wertschätzend auf Augenhöhe zu begegnen. Frei nach dem Motto: Ich bin ok, du bist ok!

In diesem Seminar erkunden wir Möglichkeiten des achtsamen Kommunizierens. Die eigene innere Wahrheit vermitteln, ohne den anderen zu kränken. Mit ganzer Aufmerksamkeit zuhören, um mein Gegenüber wirklich zu verstehen. Gemeinsam Lösungen aushandeln, die jenseits fauler Kompromisse eine neue Perspektive bieten. Dabei ist es mir wichtig, immer wieder mit Abstand und Mitgefühl auf sich selbst zu schauen und auch Humor als Quelle für gelingende Kommunikation zu nutzen.

Methoden:

Meditationsübungen allein, zu zweit und in der Gruppe, Dyaden, Selbstreflexion, Body-Mind-Übungen, grundlegende Kommunikationsmodelle, konkrete Kommunikationsmethoden, Übungen und Anregungen für den privaten und beruflichen Alltag

Termin:

20.-21.11.2021
samstags 10:00 – 18:00 Uhr
sonntags 10:00 – 17:00 Uhr

Kosten:

280 €
Max. 10 Teilnehmer*innen

Ort: Zentrum für Achtsamkeit
Antwerpener Straße 40
50672 Köln

Leitung: Sabine Keßel

Anmeldung: <https://indito.de/Details-Seminar/?T=2532&SemID=68195>