

# INFOBLATT: ACHTSAME KOMMUNIKATION MIT DEN 5 STUFEN DER ACHTSAMKEIT



## 1. KONZENTRIEREN

- Präsent sein im HIER & JETZT mit seinen Gedanken, Gefühlen, Stimmung, Körperwahrnehmungen.

## 2. BEOBACHTEN / WAHRNEHMEN

- Stimmung, Gefühle, Emotionen, Gedanken  
(z.B. Impulse etwas zu äußern, Wertungen des Gesagten)

## 3. BENENNEN

- z.B. „Durch das Gesagte fühle ich mich ...“ / „Ich nehme wahr ...“



Gesprächspartner

Sich selbst

## 4. NICHT BEWERTEN: ANNEHMEN

- Dem Gesprächspartner das Recht auf seine Meinung und Äußerungen (Empfindungen) lassen. Offen und aufmerksam zuhören und nicht bereits während des Zuhörens kritisieren, ablehnen oder urteilen.

## 5. NICHT REAGIEREN: PAUSE

- Zunächst das Gesagte akzeptieren. Nicht dem direkten Impuls zur Antwort folgen, sondern einen bewußten Entschluss fassen (Antworten, Schweigen, weitere Informationen einholen, Abwarten, ...).

ALEXANDRA GUDEREIT

+49 69 - 15613965 // alexandra@holistic-empowerment.com

WWW.HOLISTIC-EMPOWERMENT.COM