



Achtsame Kommunikation

Gut für mich und andere sorgen - mit gewaltfreier Kommunikation und Achtsamkeit

"Die gewaltfreie Kommunikation ist die verlorene Sprache der Menschheit, die Sprache eines Volkes, das rücksichtsvoll miteinander umgeht und die Sehnsucht hat, in Balance mit sich selbst und anderen zu leben".
Marshall B. Rosenberg

„Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt. Doch Meditation ist anders, als Sie denken.“ Jon Kabat-Zinn

Die Fähigkeit, achtsam und respektvoll zu kommunizieren, bringt Zufriedenheit, Freude und Sicherheit in Beruf, Familie und Alltag. Für viele Menschen ist es ein Ziel, auch in schwierigen Situationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben und gelassen zu reagieren.

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg und die Achtsamkeitspraxis MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Kabat-Zinn sind wirksame Ansätze, genau dies zu lernen und zu erfahren. Sie ermöglichen, eine Haltung der Liebe und Wertschätzung aufzubauen – sich selbst und anderen gegenüber.

Inhalte:

- Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg: Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten
- Formen des Zuhörens und Fragetechniken
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag auf Basis des MBSR
- Ruhe und Kraft durch Achtsamkeit
- Schulung der inneren Haltung und des wohlwollenden Denkens

Methoden:

- Mischung aus kompakten Inputeinheiten zur Gewaltfreien Kommunikation, praxisnahen Übungen, Selbstreflexion, Auswertung in der Gruppe und professionellem Feedback
- In den Übungen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Beispiele aus ihrem Alltag einzubringen und zu bearbeiten.
- Durch die direkte Umsetzung des Erlernten werden alternative Gesprächsstile erprobt.
- Kurze Inputeinheiten zum Thema Achtsamkeit und ausführlicher Übungsteil mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Zielgruppe:

- Menschen, die in Beruf, Familie und Alltag ein achtsames und respektvolles Miteinander aufbauen und fördern möchten.
- Menschen, die mehr Achtsamkeit, Zufriedenheit und Leichtigkeit in ihren Lebensalltag bringen möchten.
- Menschen, die sich persönlich weiter entwickeln möchten und mit der Energie von Gleichgesinnten eine achtsame und friedvolle Grundhaltung stärken wollen.

Umfang: 1 Tag, Beraterin: Claudia Hofer www.claudia.hoefler@maiconsulting.de