



Achtsamkeitsübung – Achtsames Sprechen



Ein Mensch spricht durchschnittlich 16'000 Wörter pro Tag. Durch achtsames Sprechen werden wir uns bewusst, dass vieles was wir sagen und wie wir es zum Ausdruck bringen eine Handlung ist. Das gesprochene Wort beeinflusst andere Menschen mehr oder weniger. Es drückt Absichten, Gefühle und Gedanken aus. Es kann informieren, aufklären, besänftigen, verletzen betrogen oder täuschen.

Ziel dieser Achtsamkeitsübung

Durch achtsames Sprechen soll uns die Wirkung der Interaktionen mit unseren Mitmenschen bewusster werden. Dabei ist es einerseits wichtig, unser Gegenüber richtig zu verstehen. Andererseits bemühen wir uns, eine Sprache zu verwenden, welche dem Gesprächspartner das Gefühl gibt, verstanden worden zu sein.

Dies schliesst nicht aus, dass du in einem Thema oder einer Diskussion anderer Meinung sein darfst. Beim achtsamen Sprechen spüren wir uns mit uns selber und auch mit unserem Gesprächspartner verbunden.

Für wen ist diese Übung geeignet?

Achtsames Sprechen eignet sich für Menschen, welche gerne im Austausch sind, welche gerne kommunizieren. Es eignet sich insbesondere für Personen, welche aufgrund ihres Berufes oft mit anderen sprechen (z.B. Pädagogische Berufe, Verkauf, Management).

Anleitung für diese Achtsamkeitsübung

Um einen optimalen Erfolg mit dieser Übung zu erzielen gehen Sie wie folgt vor:

1

Definiere einen Zeitraum

Nimm dir einen Zeitraum vor, in dem du achtsames Sprechen üben möchtest. Es reicht zu Beginn, wenn du die Übung nur für ein paar Stunden praktizierst.

2

Beginne bereits bei der Begrüßung einer Person

Achtsames Sprechen kann bei der Begrüßung einer Person beginnen. Bleibe während der Begrüßung bei deinem Atem und versuche gleichzeitig dem Gegenüber mit deinem ganzen Respekt zu begegnen. Schau die andere Person an, während du lächelst, Hallo sagst oder die Hand schüttelst.

3

Hör gut zu

Achtsames Sprechen ist vorerst achtsames Zuhören. Sehr oft bilden wir uns bereits schon unsere Gedanken, während der Gesprächspartner noch redet. Bleib ganz offen und präsent bei deinem Gegenüber und versuche innerlich zu ergründen was er zu sagen hat, was ihn in seinem inneren bewegt. Halte zu ihm Augenkontakt.

4

Paraphrasieren

Das Mitgefühl für die Person kann stärker werden, wenn du in deinen eigenen Worten wiederholst, was die Person mitgeteilt hat. «Also, wenn ich dich richtig verstanden habe, ist es für dich jeweils nicht einfach wenn du...» Lass dir bestätigen, dass du ihn richtig verstanden hast.

5

Bei Streitgesprächen: Signalisiere Bereitschaft

Geht es um ein Streitgespräch, dann signalisiere deinem Gegenüber klar die Bereitschaft zuzuhören: «Ich möchte dich besser verstehen. Ich möchte deine Probleme und Schwierigkeiten verstehen und dir zuhören, weil du mir wichtig bist.»

6

Achte auf Deine Worte

Sei während dem achtsamen Sprechen behutsam mit deinen Worten. Überlege dir vorher stets, dass sie gewaltfrei sind und niemanden verletzen. Wähle deine Worte mit Bedacht. Es kann sein, dass dadurch auch Pausen entstehen und das Sprechen entschleunigt wird. Versuche nur wahre Dinge zu erzählen und übertreibe nicht. Verschaffe dir mit Worten keinen Vorteil und versuche nicht, dein Gegenüber zu manipulieren. Verwende insgesamt eine friedvolle Sprache.

Extra-Tipp:

Dehne den Zeitraum des achtsamen Sprechens nach und nach aus. Du wirst immer mehr einen inneren Frieden spüren.

Was kann diese Übung bewirken?

Achtsames Sprechen kann bewirken, dass wir uns gegenseitig besser verstehen. Durch den Gebrauch einer gewaltfreien Sprache geben wir dem Gesprächspartner das Gefühl verstanden worden zu sein.

Gegenteilige Meinungen können so besser verstanden werden und insgesamt ist davon auszugehen, dass die Beziehung zwischen Zwei Menschen durch achtsames Sprechen gefestigt oder zumindest nicht beschädigt wird. Insbesondere Führungspersonen sollten Achtsames Sprechen in ihren Alltag aufnehmen.