
 Kontemplationen für Achtsame Kommunikation 

1. Möge ich vor dem Sprechen achtsam ein- und ausatmen, meinen Körper und Geist sammeln und mir selbst und meinem Gegenüber Wohlwollen schenken.

w

2. Möge ich mir bewusst sein, wie ich spreche und erkennen, dass die Emotionen, die meine Worte begleiten und durchdringen, häufig wirksamer sind als die Worte selbst.



3. Möge ich in achtsamer Kommunikation mit mir selbst sein und bleiben – sei es durch Meditation, Kontemplation, inneres Horchen oder andere Formen der Eigenwahrnehmung und Selbstbetrachtung.



4. Möge ich meinen inneren Parallelvortrag wahrnehmen und beruhigen.



5. Möge ich lernen vom Herzen zu sprechen, das Wesentliche auszudrücken, ohne andere zu verletzen.



6. Möge ich regelmäßig fragen: „Bin ich mir sicher?“ Insbesondere dann, wenn ich mir besonders sicher bin, dass ich im Besitz der „Wahrheit“ sei.



7. Möge ich anderen gegenüber ausdrücken, wenn ich in ihnen Positives, Wertvolles oder Schönes sehe und die von mir erkannten positiven Samen gießen und nähren.

8. Möge ich unheilsame Gewohnheitsenergien im Feld der Kommunikation erkennen und geduldig transformieren – wie zum Beispiel gereiztes Unterbrechen, Nicht-Zuhören oder starres Festhalten an persönlichen Ansichten.



9. Möge ich mir der wahren Motivation meiner Worte bewusst sein, aufrichtig sein und mir selbst nichts vormachen.



10. Möge ich tief verstehen, dass meine Gedanken ein wesentlicher Teil meiner Kommunikation im Innen und Außen sind. Negative und positive Gedanken über mich selbst und andere sind nicht wirkungslos, sondern kraftvolle Gestalter von Beziehungen.



11. Möge ich meine Sprache vereinfachen, nicht unnötig kompliziert oder gelehrt sprechen und mir der Extras meiner Sprache bewusst werden.



12. Möge ich beim Sprechen mein Gegenüber im Blick behalten und mich nicht in meinen Worten verlieren.



13. Möge ich aufmerksam beobachten, was in mir passiert, wenn ich den Pfad der Aufrichtigkeit verlasse – sei es durch Verschweigen von Informationen, Übertreibung, kleine Schwindel oder Lügen – und schauen, welche Gedanken, Emotionen und Motivationen im Prozess der Unaufrichtigkeit aufsteigen.

14. Möge ich mich mit der Stille anfreunden und Schweigezeiten einlegen, in denen ich sowohl innere als auch äußere Stille einlade.



15. Möge ich die verbindende Kommunikation jenseits der Worte stärken, sei es durch geteilte Stille, ein Lächeln oder eine Berührung.



16. Möge ich mir bewusst sein, in welchem zeitlichen Rahmen ich mich bewege und auch anderen die Möglichkeit zum Ausdruck geben.



17. Möge ich in Gesprächen und Meetings immer wieder Momente des Innehaltens einlegen oder initiieren, um so die kollektive Achtsamkeit der Gruppe im Sprechen und Zuhören zu stärken und zu erfrischen.



18. Möge ich in meinem Leben unterstützende Rituale der Kommunikation etablieren, in denen Raum und Zeit für tieferes Verstehen, Freude, Reue und den Ausdruck von Verletzungen ist.



19. Möge ich eine Gemeinschaft finden, in der wertschätzende und achtsame Kommunikation kultiviert und geübt werden kann.



20. Möge ich meinen Unvollkommenheiten und Widersprüchlichkeiten zulächeln können.

Gesammelt und zusammengestellt von
Dr. Kai Romhardt für das Netzwerk Achtsame
Wirtschaft