

Methode Achtsamer Dialog

Ziel:

- Ganzheitliches Zuhören (Theorie U: Ebene 3/4)
- Soziale Achtsamkeit üben
- Verbundenheit stärken



Erspüren



Dauer: 20 – 30 Minuten



Anzahl: beliebig; jeweils in Tandems



Beschreibung:

Setzen Sie sich in aufrechter Körperhaltung, mit ca. 1,5-2m Abstand, gegenüber voneinander hin.

Eine Person fängt an und spricht über ein Thema (welches offen oder vorgegeben werden kann) für 5 bis 10 Minuten.

Die andere Person hört mit dem Herzen, dem Körper, allen Sinnen und dem Geist zu. In Verbundenheit, und ohne Nachfragen, Entgegnungen oder andere verbale Unterbrechungen. Achtsamkeit dabei auch auf den eigenen Körper halten – Körperhaltung, Resonanz, Empfinden. Bei sich sein und gleichzeitig beim Anderen sein, einen achtsamen Raum für die gegenseitige Neugierde, das Mitgefühl und den Respekt kreieren.

Nach maximal 10 Minuten werden die Rollen gewechselt.

Am Ende tauschen Sie sich aus: Wie haben Sie sich selbst, den Anderen und den Raum erlebt? Was haben Sie empfunden?



Material:

kein Material erforderlich



Insider-Tipps: ein ruhiger, angenehmer Ort kann den achtsamen Dialog fördern und das gegenseitige Hinspüren erleichtern



Weiterführende Quellen:

Awaris; Otto Scharmer