

# Methode Achtsames Meeting

## Ziel:

- Achtsame und wertschätzende Kommunikation (Theorie U: Ebene 3 und 4) praktizieren
- Soziale Achtsamkeit üben
- Ein für alle Teilnehmenden konstruktives und inhaltlich produktives Meeting gestalten



## Sehen, Erspüren, Verdichten, Gemeinsam Gestalten



**Dauer:** je nach Agenda



**Anzahl:** Anzahl bis zu 10 Personen



### Beschreibung:

#### 1) Persönlicher Check-in

*Beispiele: kurzer Bodyscan; somatische Achtsamkeitspraxis; innere Wetterlage (Stimmung); Atem beobachten (...)*

#### 2) Alles, was Konzentration und Meeting stören könnte, vor der Tür lassen.

*Beispiele: Mobiltelefone; digitale Medien; Themen und To Dos aus anderen Kontexten (...)*

#### 3) Bewusst setzen und den eigenen Platz einnehmen.

*Hinweise: sein Sie präsent; nehmen Sie Ihre Umgebung neugierig wahr; orientieren Sie sich*

#### 4) Team Check-in

*Beispiele: Wie bin ich heute hier?; Warum bin ich hier?; Das ist mir heute wichtig; Innere Wetterlage (...)*

#### 5) Klare Ziele und Zeitrahmen.

*Hinweise: klare Rollenverteilung; Transparenz: kommunizieren Sie Ziele, Zeitrahmen, Bedingungen, Erwartungen (...); ggf. Rollen klären (Modertator:in, „Zeitwächter:in“, „Energiewächter:in“, ...)*

#### 6) Bewusstsein hinsichtlich Grundhaltung und Arbeitsfokus

*Hinweise: konstruktive Haltungen sind bspw. achtsam,*

*wertschätzend, ermächtigend, ressourcenorientiert, neugierig, offen, empathisch (...); bewusstes Fokussieren auf das aktuelle Meeting mit den vereinbarten Inhalten, Prozessen und Zielen*

#### 7) Bewusste Körperhaltung

*Hinweise: meine Körperhaltung beeinflusst meine emotionale und geistige Verfasstheit, meine Fähigkeit an sozialen Interaktionen teilzuhaben, und mein Wirkung auf Andere (80% der Nervenbahnen gehen vom Körper zum Gehirn!)*

#### 8) Achtsames Zuhören und Sprechen

*Hinweise: Kommunikation auf den Ebenen 3 und 4 (Theorie U; O. Scharmer); Kommunizieren Sie mit dem Herzen, dem Körper, allen Sinnen und dem Geist; nehmen Sie sich selbst und den/ die Anderen wahr; mehr zuhören, weniger sprechen; Pausen machen; Eco statt Ego*

#### 9) Pausen: frische Luft und Bewegung

*Hinweise: planen Sie regelmäßige Pausen und halten Sie diese ein; stehen Sie auf, wechseln Sie den Ort; Bewegung, frische Luft, ein Snack oder Getränk geben neue Energie und Klarheit*

#### 10) Gemeinsamer Check-out mit gegenseitigem Dank und kurzem Feedback



### Material:

kein Material erforderlich

### Insider-Tipps:

1) Lieber etwas mehr Zeit als vermutet einplanen! Zeit ist eine entscheidende Ressource für das Generieren sozialer Achtsamkeit und eines konstruktiven sozialen Feldes. | 2) Experimentieren. Machen. Neugierig sein. Rückmeldung erbitten und weiter experimentieren. Ausprobieren welche Praxis zu Ihnen und Ihrem Team passt. Weglassen was stört oder unnötig ist. | 3) Dranbleiben - regelmäßige Praxis macht einen großen Unterschied.



### Weiterführende Quellen:

Awaris, Polyvagalthorie; Theorie U