

Achtsames Mitteilen

Beispiele für identifizierte Aussagen

- Ich bin wütend
- Ich muss noch die Pflanzen gießen
- Ich habe heuer tolle Tomaten

Beispiele für achtsames Mitteilen

- Ich fühle, da ist Wut in mir.
- Ich nehme den Gedanken in meinem Kopf wahr: „Die Pflanzen brauchen Wasser“
- Meine Augen sehen reife Tomaten, und dabei fühle ich Freude.

Inhalte der Wahrnehmung (Außenwelt & Innenleben)

- Sinne
 - Sehen, Hören, Riechen, Schmecken
 - Fühlen (Tastsinn, Wärme, Berührung, Schmerz, Gleichgewicht, ...)
- Impulse
 - aufzustehen, zu gehen, zu liegen, etwas wollen, ...
- Mentales
 - Gedanken
 - Innere Bilder
 - Erinnerungen
- Emotionen, Gefühle (Beispiele)
 - Freude, Traurigkeit, Wut
 - Sehnsucht, Liebe, Angst
 - Lust, Ekel, Scham
- Komplexe, gemischte Empfindungen
 - etwas fühlt sich sinnvoll an
 - stimmig, besorgt, erleichtert
 - langweilig, gespannt, überrascht
- Widersprüchliche Gefühle
 - Zugleich Freude und Angst
 - Lust und Ekel zugleich
- Innere Zustände
 - aktiv, aufgedreht, aufgereg
 - müde, erschöpft, ausgelaugt
 - neutral, gelassen, entspannt
- „Klima und Wetter“
 - Kurzfristige, vorübergehende Empfindungen (Wetter)
 - Länger dauernde bzw. häufig wiederkehrende Empfindungen (Klima, größeres Bild)

Der innere Beobachter

- Ist immer im HIER & JETZT
- Wohlvollend und absichtslos
- Anspruchslos, frei von Forderungen
- Wertfrei, neutral und interessiert
- Aus einem größeren Abstand betrachtend
- Unbeteiligt, wie ein Zeuge, berichtet er über das Geschehen, ohne darin verwickelt zu sein

Für die Übung des achtsamen Mitteilens vorerst weglassen:

- Lange Sätze
- Geschichten erzählen
- Erklärungen
- Deutungen, Interpretation
- Zusammenhänge herstellen

Satzbau-Beispiele

- für Gefühle und Sinneswahrnehmungen
 - Ich fühle ... in mir
 - Ich spüre ...
 - Ich nehme wahr, ...
- Für reine Beobachtung, ohne Deutung
 - Meine Ohren hören das Wasser fließen
 - Mein Mund schmeckt die Süße der Rosine
 - Durch meine Nase rieche ich den Duft des Apfels
- Komplexere Zustände
 - Mein Körper fühlt sich müde an
 - Meine Beine fühlen sich schwer an
 - Mein Geist ist unkonzentriert
 - Ich fühle in mir den Drang, mich hinzulegen
- Kurze Sätze formulieren