

Was möchte ich vom heutigen Abend nicht vergessen?

Wie werde ich das im Alltag üben?

- Vom Urteil zum Interesse transformieren, das möchte ich nicht vergessen.
- immer wieder innehalten, mich mit mir u. meinem Umfeld verbinden, präsent sein;
- SATI auch im Alltag praktizieren/umsetzen können
- Weniges kann viel bewirken - Wenige können viel bewirken!
- Transformieren vom Urteil zum Interesse - wenn es nächstes Mal bei einer Äußerung in mir zuckt, gucken, ob ich öffnen kann.
- aus Verbundenheit entsteht Zugehörigkeit, aus Zugehörigkeit entsteht Weite und Raum für andere(s)... für mich sorgen...
- wahrnehmen wann ich spalte und abwerte und warum
Wie gut es tut, von Herz zu Herz zu sprechen
- Bewusstsein zum Herz zu bringen
- Ich möchte versuchen, in "schwierigen Situationen" mit meinem Herzen verbunden zu bleiben und nicht zu werten
- Verbindung mit dem Herzen halten!
- Der Wunsch nach innerem Frieden und Verbundenheit mit allem Leben. Übung: Mich an den kleinen Dingen erfreuen, mit dem Herzen sehen.
- Ich möchte die Geborgenheit in mir immer wieder fühlen bzw. aufrufen.
- Spaltung erkennen und immer wieder Raum für Verbindung schaffen
- Integration des Schattens
- Brücken bauen
- Interessieren statt beurteilen
- Wir sind alle Menschen und können Brücken bauen.
- Den Respekt vor der Würde der anderen nie aufzugeben und immer achtsam mit mir und anderen sein. In Würde und Respekt! Und in Liebe!!!!
- Brückenbauen ist eine bewusste Arbeit. Ich kann sie dann vollbringen, wenn ich mich in mir geborgen fühle.

- Mir selbst Geborgenheit schenken ist wie bei mir ankommen
- Offenheit
- mir Spaltung bewusstmachen und nicht umsetzen
- Verbindung zu meinem Herzen und Weisheit leben
- freundliche Akzeptanz / durch beobachten und Präsenz
- Herzenswärme ausstrahlen
- Die Ruhe aus der Meditation als sicheren Ort, von dem aus ich zuhören kann, auch wenn es beunruhigt.
- Herz spüren bei erlebten Gegensätzen z.B. verschiedener politischer Meinung...wie kann ich trotzdem Verbindung halten? Aufklappen und Zuklappen des Herzens bemerken...Fluss der Meinungen und Gefühle bemerken...Veränderung wahrnehmen und nicht in der Verhärtung bleiben...
- Wenige können sehr viel bewirken!
- Wenn es eng wird, in die Weite gehen, mich verbinden mit den Wesen um mich, mit anwesenden und nicht anwesenden. Hand aufs Herz. Den Herzgeist entwickeln. mich selbst freundlich beobachten. Vom Urteil zum Interesse.
- den Frieden in mir bewahren und erleben und weitergeben im Alltag, Frieden im Herzen fühlen, mich anfüllen, immer wieder mit Frieden
- Sich zurücknehmen und Brücken bauen zwischen den Menschen sowie Verständnis haben für die Welt des Anderen
- äußerer und innerer Frieden greifen ineinander.
Wodurch fühle ich Getrenntsein und wie wecke ich meine Offenheit und Neugierde in diesen Momenten und wahrnehmen wie sich dies dann anfühlt.
- hinter die Abwehr gucken was liegt dahinter, so Tiefe und Verbindung schaffen
- Meinen Schatten wahrnehmen und integrieren
- Ich habe eine neue Kraft in mir entdeckt: Lassenskraft....die möchte ich üben...Dankbarkeit für deinen stärkenden Vortrag

- Immer wieder Verbindung zu meinem Gefühl und Herz herstellen! Wünsche aus der Tiefe des Herzens senden! Mich nicht an Spaltung beteiligen!
- Das Leid der anderen sehen. Feste Konzepte sind Gefängnisse.
- Herz und Geist verbinden...und innehalten, wenn ich wieder verloren gehe. Und jede Gelegenheit nutzen, mich für Frieden in und um mich herum, zu entscheiden.
- Statt zu bewerten, Interesse und Neugierde aufbauen - die Offenheit des Herzens dabei spüren lernen
- Ich möchte mit einem offenen Herzen durch den Tag gehen. Ich habe es selber in der Hand. Es macht einen großen Unterschied, ob ich mir meiner inneren Haltung bewusst bin und damit handele. Offenheit ist wichtig.
- wertfrei kommunizieren, neugierig auf mein Gegenüber sein-versuchen mit dem Herzen meinem Gegenüber zu begegnen
- Das Gefühl mit dem Herzen zu atmen
- Meine Hände mindestens einmal am Tag auf mein Herz legen, mich in den Arm nehmen...
- Üben: Zuhören mit offenem Herzen.
- Ich möchte immer wieder den Raum wahrnehmen und öffnen in der Begegnung mit anderen und auch in der Wahrnehmung meiner selbst im gegenwärtigen Moment.
- Ich möchte nicht vergessen, wie ich mich daran erinnere, wenn ich mich von mir entfernt habe: meine Hand auf den Brustbereich legen, einatmen, das Herz spüren und das Gefühl zulassen (oder erspüren). So schön...Wunderbar. Das kann ich ja auch ganz leise und fast unsichtbar bei der Arbeit für mich machen :)
- Sicherheit und Geborgenheit können in mir selbst entstehen
- meinem Schatten Raum geben, wenn ich ihn bemerke, nicht weggehen, integrieren, offenbleiben, akzeptieren.....
- Wie trage ich zur Entwicklung des Herzens bei? Brücken bauen, Verbindung von Gefühl und Verstand kultivieren.
- Die Verbindung von Geist und Herz. | Mit dem Herzen hören und schauen. | Mich (von dort) verbunden wissen. Von Herz zu Herz. | Die Spaltung in mir und durch mein Wirken und Tun erleben, bemerken. Ohne zu werten.

- Aus der Angst und getriebenen Verkrampfung in einen ruhigen und bewussten Mut zur Gestaltung zu kommen.
- Orte und Menschen finden, wo wir uns geborgen fühlen. Eine Basis für Heilung.
- Ich will immer wieder meine Spaltungstendenzen wahrnehmen üben und Brücken bauen auch vor allem erstmal zu mir selbst.
- Brückenbauen, Offenheit, Verbundenheit, Bewusstheit, Heilung,
- Hand aufs Herz, wie wunderbar diese kleine Geste, die soviel Geborgenheit/Heilung schenkt. Das nehme ich mit. ich kann mir das selbst schenken und ermöglichen
- mich immer wieder fragen: Was kann ich (heute) zu Verbundenheit beitragen?
- "Unser Weg geht von der Wertung zum Interesse". Ich möchte mich darin üben mehr Fragen zu stellen und werde mir Fragen überlegen.
- "Hand aufs Herz" als Bild und Beginn fürs Gegenwärtig-Sein
- Wahrhaftigkeit, Demut: Die Spaltungen in mir wahrnehmen. Sie erkennen, annehmen, nicht ausblenden, und integrieren. anderen Umgang üben.
- aktiv werden/schauen, dass es anderen gut geht. Brücken bauen. Ingrid Was würde sich ändern, wenn ich mich grundlegend wertschätzend und mitfühlend allen Menschen gegenüber verhalten würde? Alles, das gilt es zu prüfen! Almut
- Das sich wandelnde und werdende Bewusstsein braucht Schutzräume, Ruhe, Geborgenheit, Pflege. Das möchte ich üben, den Raum möchte ich halten und gestalten.
- Entspannt mit Fehlern und Schwächen umgehen, meinen eigenen und den der anderen.
- Weniger Urteile, mehr Interesse.
- Freundlichkeit nach außen und innen, Annehmen vom Herzen aus - bringt mir und dem Umfeld weniger Spaltung und führt zur Heilung
- Mich immer wieder erinnern, dass innere wie äußere Herausforderungen, Probleme, Spaltungen eine Chance zum Wachstum sind. Außerdem: Innehalten, Meditieren, Achtsamkeit, denn das ist der Weg.

- wenige können viel bewegen. Wichtig immer wieder die Herzensqualität zu "üben"
- Ich habe keine ERMÄCHTIGUNG jemandem die WÜRDE abzusprechen.
Offenbleiben, komme was wolle.
„Deep Data“ entwickeln von uns selbst und mit KI
- im Herzen einladend und offen, Spaltung überwinden, ohne Angst nur mit Interesse
- Hand aufs Herz, innehalten, spüren, Offenheit
- Den Geist mit meinem Herzen verbinden. Meine Gefühle wahrnehmen....
- ich muss nicht immer Recht haben... Mitgefühl für meine Konfliktkollegin aufbringen, immer mal wieder ...
- Ich möchte gern öfter Brücken bauen, Interesse & Verständnis aufbringen & mich üben im Verbunden sein-Fühlen (z.B. durch weitere und kontinuierliche Metta-Praxis)
- versuchen, gewaltfrei zu kommunizieren
- Dem Leben mit Interesse begegnen...
- Die Spaltungen überwinden. Beim Gegenüber Wohlwollen annehmen
- Hand aufs Herz
- Öfter am Tag innehalten und zum Herzen spüren
- Immer wieder in den Herzraum rein spüren. Im Alltag. Zwischendrin.
- wie wichtig sind Räume, in denen ich mich aufgehoben fühle
- Vom Urteil zum Interesse
- vom Urteil zum Interesse, das von Herzen kommt
- Sich selbst nicht so wichtig nehmen
- Danke für diese Gruppe! Deinen Impuls, liebe Sylvia 🙏 und dein Geleit, lieber Uwe.
- zu frühes Abschicken passiert mir, wenn man am Ende wenn man am Ende der Zeile wie sonst üblich in die neue Zeile gehen will und die Return taste drückt. Abschicken war dann gar nicht beabsichtigt.

- Lernen meine Schattenseiten zu akzeptieren und sanft damit umzugehen