

EINLADUNG ZUM AUSTAUSCH

Achtsamer Austausch

Wie wir einander begegnen

- Wie immer bildet achtsames Sprechen die Grundlage unseres Austauschs. Wir freuen uns über die Impulse und Perspektiven aller, verzichten auf Debatten, Bewertungen und Streitgespräche und schaffen so einen geschützten Raum – getragen von gegenseitiger Wertschätzung und Respekt.
- Wir sprechen von uns selbst. Aus dem eigenen Erleben, in Ich-Aussagen – nicht über andere und nicht über „man“, sondern über das, was gerade in mir lebendig ist. Und wir lassen uns berühren von dem, was wir hören, ohne es lösen, kommentieren oder besser wissen zu müssen.
- Vor allem hören wir tief zu. Wir lassen einander aussprechen, halten Stille gemeinsam aus und schenken jedem Menschen unsere ganze, ungeteilte Aufmerksamkeit. Auch Schweigen ist ein Beitrag – niemand muss etwas sagen.
- Und wir dürfen unfertig sein. Es muss nicht rund, nicht klug, nicht zu Ende gedacht sein. Gerade das, was noch sucht und sich noch nicht reimt, ist hier willkommen.

Was wir einander anvertrauen, bleibt unter uns.



WIR GEBEN DER WELT DIE TIEFE ZURÜCK