

## Rechte Achtsamkeit

Lösung von Konflikten durch

## Rechte Achtsamkeit

Achtsamkeit beobachtet und ist sich bewusst

- Was ist da
- Was ist nicht da
- Was fühle ich
- Was kann ich entwickeln

## Vier hilfreiche Felder der Achtsamkeit

### 1. HÖREN

Die Fähigkeit wirklich da zu sein, offen zu sein, wirklich zuzuhören.  
Erwecken von Interesse, etwas wirklich wissen wollen.  
Die Qualität von Zuwendung, Ausrichtung.

### 2. SEHEN

Die Fähigkeit andere wirklich zu sehen, wahrzunehmen.  
Beobachten ohne Bewertung.

### 3. FÜHLEN

Sich selbst fühlen.  
Sich einfühlen, Mitgefühl und Mitempfinden entfalten.  
Mitfreude und Liebe erlauben.

### 4. ANTWORTEN

Was löst das, was ich höre, sehe und fühle bei mir aus.  
Diese meine eigene Erfahrung in der Antwort zum Ausdruck bringen.