

# stay chilled

## Gelassen sein

Hallo und herzlich willkommen zur zweiten Communication Challenge!

Jiddu Krishnamurti sagt: „Die höchste Form der Intelligenz ist, zu beobachten, ohne zu bewerten.“

**Oft meinen wir, dass andere Menschen oder Situationen der Grund für unsere Gefühle sind.** Gefühle entstehen aber entweder durch unerfüllte Bedürfnisse – das schauen wir uns in der 3. Challenge an – oder durch unsere Bewertungen, und darum geht's heute.

Hier kommt die 2. Challenge:

Wenn dich etwas triggert, also emotional aufregt, ärgert, frustriert, nervt usw., halte inne und überlege dir:

- **Wie habe ich die Situation gerade bewertet?**
- **Was war das tatsächlich beobachtbare Verhalten? Alternativ kannst du auch fragen: Was genau hätte eine Videokamera gerade gesehen oder gehört?**

Eine Videokamera hat keine Gedanken, keine Gefühle und kein Gedächtnis. Und es ist tatsächlich eine wichtige Schlüsselkompetenz zu unterscheiden, was tatsächlich geschehen ist, und wie wir die Situation bewerten. Das beginnt schon bei ganz banalen Dingen wie beim Wetter. **Je neutraler und gelassener wir Dinge und Situationen betrachten können, desto weniger negativen Einfluss haben sie auf unsere Gefühlslage.**

Challenge accepted – schön, dass du dabei bist!

[www.heartfulnessmeditation.de](http://www.heartfulnessmeditation.de)