

connect, don't correct

In Verbindung kommen

Hallo und herzlich willkommen zur vierten Communication Challenge!

Der Logotherapeut Viktor Frankl sagt: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. **In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.**“ Diese Weisheit kann uns vor allem in Streitgesprächen und Konfliktsituation helfen, indem **wir lernen, nicht mehr unbewusst zu reagieren, sondern bewusst zu agieren.**

Hier kommt die 4. Challenge:

- Bei der nächsten Auseinandersetzung, beim nächsten Streit, Disput oder Konflikt, erinnere dich an das Zitat von Viktor Frankl und reagiere nicht sofort auf eine triggern- de Äußerung deines Gegenübers. Spüre und vergrößere ganz bewusst den „Raum zwischen Reiz und Reaktion“. **Atme tief aus und ein und verbinde dich mit deinem Herzen.**
- Wenn es dir schwer fällt, in eine liebevolle oder zumindest neutrale Haltung zu finden, vertage den Fortgang des Gesprächs und Sorge erst einmal gut für dich selbst, indem du dich mit deinen eigenen Bedürfnissen verbindest. **Vermeide der anderen Person ihr Verhalten, die Strategien ihrer Bedürfniserfüllung, vorzuhalten oder vorzuschreiben. Setze das Gespräch erst fort, wenn du deine wahren Bedürfnisse identifiziert hast und offen bist,** über andere Strategien nachzudenken.

Challenge accepted – schön, dass du dabei bist!

www.heartfulnessmeditation.de