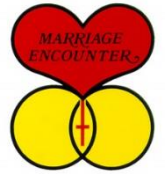


Dialogreise: Achtsamkeit

Der achtsame Umgang mit uns selbst, miteinander im Paar, mit den Menschen unseres Umfelds und der Natur ist das Thema dieser Woche.



1) Ich

**Achtsamkeit, das ist Bewusstheit und Gegenwärtig-Sein mir selbst gegenüber.
WFIM, wenn ich an meine Achtsamkeit in diesem Sinne denke?**



[Für bessere Qualität auf das Foto klicken]

Bild: unverändert übernommen von [Paul Reynolds](#) unter [dieser Lizenz](#)

2) Andere

Achtsamkeit richtet sich ganz auf die Erfahrung des gegenwärtigen Moments.
WFIM, wenn ich an meine Achtsamkeit anderen Menschen gegenüber denke?



Bild: unverändert übernommen von [Leticia Bertin](#) unter [dieser Lizenz](#)

3) Ich erlebe Beachtung

Wir alle brauchen Beachtung und Achtung.
WFIM, wenn ich an die Achtsamkeit und liebevolle Aufmerksamkeit von dir oder anderen Mitmenschen mir gegenüber denke?



Bild: [Wildfeuer](#)

4) Du achtest auf mich

Wann habe ich mich in den letzten Tagen von dir besonders wahrgenommen erlebt?
WFIM, wenn ich daran denke?



Bild: unverändert übernommen von [Interpharma](#) unter [dieser Lizenz](#)

5) Ganz beim anderen sein

In der Haltung der Einfühlung steht das Du im Mittelpunkt: Ich versuche, mich mit meinem ganzen Wesen mit dem Gesprächspartner zu verbinden. Wann habe ich mich zuletzt ganz einführend erlebt und wie fühle ich mich dabei?



Bild: [Alvesgaspar](#)

6) Achtsamkeit in Konflikten

Konflikte erfordern besonders viel Einfühlungsvermögen und Achtsamkeit. Wie habe ich mich beim letzten Konflikt dir gegenüber im Zusammenhang mit dem Thema Achtsamkeit verhalten und WFIM, wenn ich daran denke?



Bild: pixabay

7) Nächstenliebe

Es heißt in der Bibel: "Liebe deinen Nächsten, wie du dich selbst liebst." (vgl. Lk 10,27). Das Bemühen, achtsam zu leben, hilft mir, diese Bibelstelle in der Beziehung zu dir und zu anderen zu leben. WFIM, wenn ich daran denke?



(Vincent van Gogh: Der barmherzige Samariter, 1890)

Viel Freude beim Dialogieren!