

## Einen stabilen Geist behalten in stressvollen kommunikativen Situationen

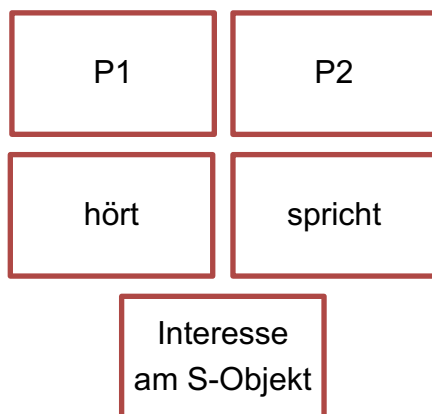
Erinnern, was passiert:

- es wirken Hör- und Sehkontakte zusammen > werden gefühlt und gefärbt wahrgenommen und dann wird (ev.) nachgedacht und gehandelt
- alles geht sehr schnell >>>> Idee von Zeitdruck, gefühlt und ....
- heilsames Denken entfällt oder wird geschwächt

Problem in der Kommunikation: wenn Achtsamkeit seicht wird!

Bezüglich dienstlicher Anforderungen funktioniert man (scheinbar) noch, weil die Abläufe und Inhalte bekannt sind. **ABER** die Orientierung geht mehr und mehr nach außen und die Energie fließt weg, weil der Geist sich nicht mehr sammelt!

>>> energetisch im Heilsamen <<<



Bewusstsein von P1 ist mit P2 auf Grund des Hör-/Sehkontaktes verbunden. Die Worte und der Anblick von P 2 sind die Sinnesobjekte.

Problem: P1 kann nur bei sich bleiben durch Achtsamkeit, schwindet diese > wird P2 unbewusst die Energie von P1 aufnehmen.

**Keine Ausgeglichenheit mehr!** 

**Gegenmittel: P1 muss Achtsamkeit und Gleichmut bereits in der kommunikativen Situation aufbringen.**

## Wie?

- Achtsamkeit auf den Körper nicht verlieren, während alltäglicher Situation und Alltagsroutinen üben
- In beruflichen Situationen üben, vorher oder während dessen einen Entschluss dazu fassen und aufrechterhalten
- Raum-Zeit-Situation > zeitliche Begrenzung, Verortung von P1 und P2 im Raum (Abstand, Haltung ...)

## Gesprächsführung:

- Wer hat was erlebt?
- Wer war dabei?
- Kontext
- **Wann werde ich wodurch getriggert?** (> Stress, weltliche Dhammas, Achtsamkeit wird seicht)

Keine Achtsamkeit > weltliche Dhammas bekommen mehr Kraft!

## Erinnern:

Sprechen und antworten sind zusammengesetzte Prozesse.

Denken sind Sprachgestalter und benötigen Klarheit, Weisheit und Mitgefühl.

(RA, RA, RA)