



RAISING AWARENESS OF YOUR NEEDS

GFK

HANDOUT



Andreas Smolen

Trainer & Coach für die
Gewaltfreie Kommunikation

m: +49 157.31 30 47 52

e: gfk@andsmo.de

GEHMEDITATION

„Das Gehen ist Öffnung zur Welt. Es versetzt den Menschen zurück in das glückselige Gefühl seiner Existenz. Es lässt ihn in eine aktive Form der Meditation eintauchen und bedarf all seiner Sinne. Manchmal kehrt man verändert zurück, eher geneigt, die Zeit zu genießen, als sich den maßgebenden Dringlichkeiten unseres zeitgenössischen Daseins zu unterwerfen.

Gehen heißt, durch den Körper zu leben, vorübergehend oder dauerhaft. Die Ausflucht durch den Wald, über die Straßen und Pfade befreit uns nicht von unseren wachsenden Verantwortungen gegenüber dem Chaos auf der Welt, gestattet uns aber, Atem zu schöpfen, die Sinne zu schärfen und die Neugier wieder zu entfachen. Das Gehen ist oft ein Umweg, um sich selbst wiederzufinden.“

– David Le Breton

- Gehmeditation: Kinhin
- Mudra: shashu
- Haltung: apranihita



Unterstützende Sätze beim Achtsamen Gehen:

- Einatmend: Ich bin angekommen
- Ausatmend: Ich bin zuhause
- Einatmend: Ich bin hier
- Ausatmend: Ich bin im Jetzt
- Einatmend: Ich bin fest
- Ausatmend: Ich bin frei



Andreas Smolen

Trainer & Coach für die
Gewaltfreie Kommunikation

m: +49 157.31 30 47 52

e: gfk@andsmo.de

SINNESMEDITATION

„Die höchste Form der menschlichen Intelligenz ist die Fähigkeit, zu beobachten, ohne zu bewerten.“

– Jiddu Krishnamurti

Übung zur Komponente „Beobachtung“

- Such dir ein Objekt und schau es dir 2 Minuten an. Das kann der Zustand der Pflanze sein, die neue Frisör deiner Nachbarin oder dein Körper.
- Versuche eine Beobachtung aufzuschreiben

Fragen zur Überprüfung einer Beobachtung

- Enthält deine Beobachtung eine Wertung? (gut, schlecht, sauber, etc.)
- Enthält deine Beobachtung Verallgemeinerungen? (immer, nie, ständig, etc.)
- Würde eine andere Person zustimmen? (Keine Garantie für eine Beobachtung)



Andreas Smolen

Trainer & Coach für die
Gewaltfreie Kommunikation

m: +49 157.31 30 47 52

e: gfk@andsmo.de