

Alina Sauer

Klar & achtsam Kommunizieren

Starter-Kompass
& Spickzettel

www.sauerstoffe.com

Willkommen!

Wie schön, dass du hier bist.

In diesem Starter-Kompass bekommst du alle wichtigen Infos für den Start in die achtsame Kommunikation. Du lernst zu erkennen und auszudrücken, was du gerade fühlst und brauchst, in wertschätzenden Austausch zu treten und gesunde Grenzen zu setzen.

Die Übung auf Seite 3 hilft dir dabei, die achtsame Kommunikation bei (inneren) Konflikten praktisch anzuwenden und in deinen Alltag zu integrieren. Mit dem [Audio-Atem-Kompass \(klicke hier\)](#) gewinnst du zusätzlich neue Klarheit und Leichtigkeit. Und die Übersichten auf den Seiten 5 und 6 kannst du als Spickzettel im Alltag nutzen.



Ich wünsche dir damit viel Freude und gute Erkenntnisse!

Alina

3 Grundfragen

in Beziehungen mit anderen Menschen

1

Was brauche ich?
(Was würde mein Leben bereichern?)

2

Was brauchst du?
(Was würde dein Leben bereichern?)

3

Wie kommen wir in Einklang?
(Was können wir beide dafür tun?)

Diese Aspekte gilt es, aufrichtig und klar zu kommunizieren.
Und das ist manchmal gar nicht so leicht.

Darum gibt es einen Kompass: Die 4 Schritte der achtsamen bzw. gewaltfreien Kommunikation, an denen wir uns orientieren können (siehe Seite 2).

4 Schritte

1. Beobachtung

2. Gefühl

3. Bedürfnis

4. Bitte

Beobachten

Beobachten, was in einer Situation tatsächlich passiert, ohne zu bewerten.

Was siehst du? Was hörst du jemanden sagen? Was tut jemand? Und was nicht? Was hätte auch eine Kamera oder ein Mikrofon aufgezeichnet?

Achtung: Es geht nicht darum, gar nicht zu bewerten (das machen wir ganz automatisch) – sondern uns unserer Bewertungen und Muster immer mehr bewusst zu werden.



Gefühle

Welches Gefühl löst die Situation bzw. Beobachtung in dir aus? Bist du z.B. verletzt, erschrocken, froh, traurig, irritiert? (Übersicht siehe Seite 5).

Achte dabei auf deine Körpersignale - sie weisen dir den Weg zu deinen Gefühlen. Klopft dein Herz? Hast du weiche Knie oder einen Kloß im Hals? Auch dein Atem ist ein guter Anzeiger: Ist er tief und entspannt oder hektisch und flach? Fließt er frei oder stockt er?



Bitten

Was brauchst du gerade bzw. was kannst du tun, um dein Bedürfnis zu erfüllen (=Strategie)? Benenne es möglichst klar und konkret.

Bei einer Bitte ist die innere Haltung wichtig, dass dein Gegenüber auch 'Nein' sagen kann – sonst stellst du eine Forderung. (Forderungen sind an sich nichts Schlechtes, sie helfen uns z.B. klare Grenzen aufzuzeigen. Wichtig ist das Bewusstsein über den Unterschied.)



Bedürfnis(se)

Welche(s) Bedürfnis(se) sind im Augenblick bei dir (nicht) erfüllt?

Einen Zugang zu deinen Bedürfnissen bekommst du, wenn du dich nach innen wendest, atmest und bewusst wahrnimmst, was gerade "da" ist und was du brauchst – also deine Gefühle fühlst, sie reflektierst und dich von ihnen zu deinen Bedürfnissen leiten lässt. Und die Bedürfnis-Übersicht auf Seite 6 hilft dir auch dabei. ;-)

Praxis: Klarheit schaffen

Vielleicht hast du es schon bemerkt: Achtsame Kommunikation dient in erster Linie dazu, eine Verbindung mit dir selbst aufzubauen, dir über deine eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse klar zu werden.

Nutze den Platz hier und als Unterstützung den [Audio-Atem-Kompass \(klicke hier\)](#), um dir eine konkrete Situation in deinem Leben mithilfe der 4 Schritte näher anzuschauen und Klarheit für dich zu gewinnen*:

*Beispiel: Deine Chefin kommt in dein Büro und kritisiert deine Arbeit, für die du gestern extra Überstunden gemacht hast. In dir brodelt es, aber du traust dich nicht, ihr deine Sicht der Dinge mitzuteilen.



1. Beobachtung: Was nimmst du wahr?

2. Gefühl: Wie geht es dir? Benenne deine aktuellen Gefühle. (Übersicht auf S. 5)

3. Bedürfnis: Was brauchst du gerade? (Übersicht auf S. 6)

4. Bitte: Was willst du jetzt tun? Worum möchtest du ggf. jemanden bitten?

Schlussfolgerung: Fasse deine Erkenntnisse und deine konkrete Kommunikationsstrategie für die Situation in ein bis zwei Sätzen zusammen.

Gratis *Aufatmen* Session

Nach diesem ersten Einblick beginnt das eigentliche Abenteuer: Es geht darum, die achtsame Kommunikation auf dein Leben, deine persönlichen Beziehungen und Herausforderungen zu übertragen – mit allen Stolpersteinen, die dazugehören.

Dabei unterstütze ich dich gerne – und habe dafür die gratis Aufatmen Session konzipiert:

In diesem Mini-Coaching schauen wir uns deine aktuelle Herausforderung aus einem ganz neuen Blickwinkel an. Wir bringen neue Klarheit, Ruhe und Stabilität ein – und ganz nebenbei lernst du mich und meine Arbeit kennen.

Ablauf der Session in 3 Schritten:

1

Vorbereitung

Wir kommen in Ruhe im Online-Raum an, stimmen uns gemeinsam ein und erkunden deine aktuelle Herausforderung.

2

Neues Fundament

In einer geführten meditativen Erfahrung bringen wir neue Klarheit in deine Situation und unterstützen deinen Körper, alte innere Spannungen loszulassen.

3

Ausblick

Wir fassen die Erkenntnisse zusammen, sprechen über deine nächsten Schritte und lassen die Einheit “rund” werden.

Klingt gut? Hier kannst du mehr erfahren und dich für das kostenlose Minicoaching anmelden:

www.sauerstoffe.com/aufatmen-session

Übersicht #1: Gefühle

Gefühle aufgrund von erfüllten Bedürfnissen:

aufgeschlossen, ausgeglichen, ausgeruht, befreit, begeistert, behaglich, berührt, beruhigt, beschwingt, dankbar, ehrfürchtig, energiegeladen, enthusiastisch, entspannt, entzückt, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, erleichtert, ermutigt, erwartungsvoll, ekstatisch, fasziniert, frei, friedlich, fröhlich, froh, gelassen, gelöst, gespannt, gerührt, gesund, glücklich, heiter, hellwach, hilfsbereit, hoffnungsvoll, inspiriert, interessiert, klar, kraftvoll, lebendig, leicht, leidenschaftlich, liebevoll, locker, lustig, mitfühlend, motiviert, munter, mutig, neugierig, offen(-herzig), optimistisch, ruhig, sanft, satt, schwungvoll, selbstsicher, selig, sicher, souverän, stark, staunend, still, stolz, vorfreudig.

Gefühle aufgrund von unerfüllten Bedürfnissen:

alarmiert, allein, angespannt, ängstlich, ärgerlich, angeekelt, angespannt, aufgewühlt, ausgelaugt, bedrückt, beklommen, bekümmert, beleidigt, berührt, beschämt, besorgt, bestürzt, betroffen, betrübt, blockiert, deprimiert, durcheinander, eifersüchtig, einsam, empört, enttäuscht, energielos, entsetzt, entrüstet, erbost, erschöpft, erschrocken, erschüttert, fassungslos, frustriert, gehemmt, gekränkt, gelangweilt, genervt, gerädert, gereizt, gestresst, gleichgültig, hasserfüllt, hilflos, hin- und hergerissen, irritiert, kaputt, lustlos, melancholisch, misstrauisch, müde, mürrisch, mutlos, nervös, niedergeschlagen, ohnmächtig, panisch, passiv, peinlich berührt, perplex, pessimistisch, rachsüchtig, ruhelos, sauer, schlapp, schockiert, traurig, wütend.

Übersicht #2: Bedürfnisse



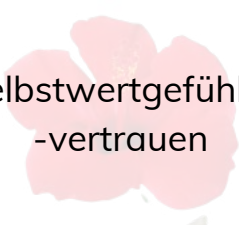
Gesundheit &
Lebensgrundlage

dazu gehört: Gesundheit, körperliches & seelisches Wohlergehen, Wasser, Nahrung, Licht, Luft, Schlaf, Bewegung, ...



Liebe &
Beziehung

dazu gehört: Liebe, Beziehung, Nähe, Wärme, Halt, Berührung, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Verbindung, Gemeinschaft, gebraucht/einbezogen werden, Einfluss, Gegenseitigkeit, Gemeinsamkeit, Vertrauen, Austausch, Tiefe, Leidenschaft, Sexualität, ...



Selbstwertgefühl &
-vertrauen

dazu gehört: Verständnis, Identität, Echtheit, Ehrlichkeit, Selbstachtung, Wertschätzung, Anerkennung, Empathie, gesehen, gehört & ernst genommen werden, Respekt, Feedback, Selbstbehauptung, Präsenz, Aufmerksamkeit, Akzeptanz, Dankbarkeit, Verbindlichkeit, ...



Entspannung &
Genuss

dazu gehört: Entspannung, Genuss, Harmonie, Ästhetik, Schönheit, Gemütlichkeit, Ruhe, Erholung, Gelassenheit, Stille, Ausgleich, Balance, Spiel, Spaß, Feiern, Sinnlichkeit, Lebendigkeit, Abwechslung, Leichtigkeit, Humor, Fantasie, ...



Freiheit &
Selbstbestimmung

dazu gehört: Freiheit, Unabhängigkeit, Entfaltung, Selbstbestimmung, Ausdruck, Freiwilligkeit, Integrität, Initiative, Abenteuer, Eigenverantwortung, Individualität, Kreativität, Authentizität, ...



Sicherheit &
Schutz

dazu gehört: Sicherheit, Frieden, Schutz, Abgrenzung, Rückzug, Obdach, Klarheit, Orientierung, Ordnung, Wissen, Privatsphäre, Klugheit, Vertrauen, Stabilität, Unterstützung, Rückhalt, ...



Wachstum,
Inspiration &
Sinnhaftigkeit

dazu gehört: Sinn, Verstehen, Beitragen, Lernen, Verantwortung, Nachhaltigkeit, Kreativität, persönliche Entwicklung & Entfaltung, Authentizität, Spiritualität, Struktur, Orientierung, Lebensübergänge, Achtsamkeit, Inspiration, ...

Gratis *Aufatmen* Session

Bist du bereit, neue Leichtigkeit in deine Kommunikation zu bringen?

Dann nutze dieses Geschenk von mir, um...

- ▶ neue Klarheit für deine aktuelle Situation zu gewinnen,
- ▶ deine Grenzen zu stärken,
- ▶ alte innere Spannungen loszulassen und
- ▶ deine persönliche Strategie für SOS-Momente zu finden.

Erfahre mehr oder melde dich an unter:

www.sauerstoffe.com/aufatmen-session



Mein Name ist Alina Sauer. Als Yogalehrerin und Coach unterstütze ich Menschen dabei, für sich und ihre Bedürfnisse einzustehen, (innere) Konflikte achtsam zu lösen, gesunde Grenzen zu entwickeln – und ihre persönliche Ausdruckskraft zu entfalten.

Mehr von mir gibt's hier:



@sauerstoffe



www.sauerstoffe.com