

Gesundheitsnewsletter

Monat Februar 2024: Achtsames Miteinander

Achtsamkeit können Sie nicht nur gegenüber Orten, wie zum Beispiel der Natur, aufbringen, sondern auch gegenüber Ihren Mitmenschen. Wir kommunizieren nicht nur mit Worten, sondern auch sehr viel und ausdrucksstark über unsere Körpersprache: Gestik, Mimik und Haltung. Diese oft unbewusste Kommunikation hilft uns, uns auszudrücken, aber auch unser Gegenüber zu verstehen und entsprechend auf sie einzugehen. Achten Sie auf die kleinen Gesten, die vielleicht Zuneigung ausdrücken und wertschätzen Sie diese. Unsere Körpersprache vermittelt in vielen Fällen Zuneigung und Respekt, die wir im unaufmerksamen Zustand nicht wahrnehmen.

Rücksicht aufeinander nehmen und sich unterstützen



Wenn Sie die vorangegangenen Schritte erfolgreich gemeistert haben, dann ist ein weiterer Schritt, hieraus die entsprechenden Ableitungen zu ziehen. Mit Achtsamkeit nehmen Sie besser wahr, was bei Ihrem Gegenüber Stress auslöst und was positive Effekte hat. Nehmen Sie Rücksicht auf die Gefühlslagen Ihres Gegenübers und unterstützen Sie gegebenenfalls. Im Regelfall wird dieses Verhalten dankbar wahr- und angenommen und auch wieder zurückgegeben, wenn Sie sich in einer stressigen Situation befinden sollten.

Offen kommunizieren



Um die Wahrnehmung des Gegenübers zu unterstützen, Missverständnissen vorzubeugen und Probleme zu beseitigen, empfiehlt es sich offen miteinander zu kommunizieren. Auch wenn dies zu Beginn oft ungewohnt sein kann, so wird auf Dauer eine Menge Konfliktpotential aus der Beziehung zueinander genommen, indem man offen anspricht, was man mag und was jemanden stört. Wichtig ist hierbei jedoch immer, dass man dies nicht auf vorwurfsvolle Art und Weise tut und sich auch vor allem auch auf die Meinungen und Aussagen des Gegenübers einlässt.

Kompromissbereit sein



Wenn Sie offen und ehrlich miteinander kommunizieren, dann gehört es im Regelfall dazu, dass beide Seiten sich aneinander annähern. Wichtig ist hierbei, dass eine grundlegende Kompromissbereitschaft vorliegt, denn niemand kann erwarten, dass der Gegenüber alles umstellt, was Sie stört, während Sie selbst auf Ihren Standpunkten beharren. Kompromisse machen bedeutet, dass beide Seiten sich ein wenig von ihren Positionen wegbewegen und sich im Idealfall in der Mitte treffen.