

Achtsame Kommunikation

Wenn wir von unserem Selbstraum aus mit anderen Menschen in Kontakt treten, können wir ihnen unseren Selbst-Raum zur Verfügung stellen, so dass sie den Weg in ihre Mitte leichter finden. Dafür müssen wir nichts „tun“, sondern nur mit unserem eigenen Selbstraum verbunden sein und erforschen, welche Teile uns im Wege stehen.

Wenn wir anderen Menschen von unserem Selbstraum aus begegnen, dann ist dies nicht anstrengend - wir brennen nicht aus. Teile triggern Teile im Gegenüber - eine echte Ich-Du-Beziehung (Martin Buber) kann nur entstehen, wenn wir mit unserem wahren Selbst verbunden sind und für unsere Teile sprechen, statt aus ihnen heraus.