

„Mit dem Herzen zu denken, ist die rechte Art für die Menschen.“

(Albert Schweitzer)

Liebe Lesenden!

Thomas Wilhelm Albrecht erläutert in seinem Buch „**Die besondere Kraft der achtsamen Sprache – Wie wir reden, bestimmt unser Leben**“ die Ebenen der Kommunikation. Dieses Buch gibt wichtige Tools und Ideen/Hintergründe, um eine bessere Sprache zu verinnerlichen und damit das soziale Miteinander zu stärken. Manchmal gelingt Kommunikation gut und manchmal nicht. Sie bestimmt unser Leben. Unsere Gedanken und Worte können uns entweder schwächen oder stärken. Dieser Ratgeber ist eine hilfreiche Stütze im respektvollen Miteinander, um Wertschätzung und Anerkennung zum Ausdruck zu bringen, angespannten Situationen die Schärfe zu nehmen und negative Formulierungen aus dem eigenen Sprachgebrauch zu verbannen. Die Beispiele/Übungen/Hintergründe sind realitätsnah und bringen einen zum Überdenken der eigenen Handlungsmuster. Die Art zu reden wirkt sich auf das eigene Befinden und das Umfeld aus. Eine Spirale dreht sich: Sie entfaltet eine Eigendynamik. Sie führt zu einem konstruktiven Miteinander oder zu Missverständnissen oder Konflikten. Dabei leitet der Autor auch an, die Perspektiven zu wechseln. Der Autor ist überzeugt, dass die Kraft achtsamer Kommunikation darin liegt, mehr über die Werte und Erfahrungen des Gegenübers zu erfahren und davon zu lernen. Das Vorbeschriebene gilt auch, wenn wir selbst vielleicht anderer Meinung sind.

Ich kann den Ratgeber nur jeden ans Herz legen, der sich mit den Themen Achtsamkeit und achtsame Sprache beschäftigen möchte. Einige Abschnitte, wie zum Beispiel zur Kommunikation in Stressmomenten oder Konfliktlösung haben mich besonders angesprochen und mir viel Input als Mediatorin an die Hand gegeben. Das Buch erhält von mir auf jeden Fall eine Leseempfehlung.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake