

# Achtsame Kommunikation

## Aus dem Herzen sprechen und zuhören

Unsere Kommunikationskompetenzen sind ein wesentlicher Schlüssel für unser aller Wohlbefinden. Wenn wir uns verbunden fühlen, aktivieren wir unser Sicherheitssystem. Dies lässt uns in einen Modus des Vertrauens kommen und stärkt nachweislich unsere Gesundheit. Unsere Wahrnehmung wird weiter, wir werden kreativer, unsere Lösungen weitblickender und das Miteinander konstruktiv.

Das Wahrnehmen der eigenen Gefühle und das Bewusstwerden von eigenen Bedürfnissen ist dafür ebenso wesentlich, wie die Fähigkeit, Mitgefühl zu entwickeln – und zwar für sich selbst ebenso wie für andere.

### Inhalte

In diesem Kommunikationsseminar vereinen wir Theorie und Praxis und beschäftigen uns u.a. mit

- Basics unserer Wahrnehmung oder warum wir doch nicht in der gleichen Welt leben
- Achtsamkeit als Grundlage für Mitgefühl und Verbundenheit
- Selbstmitgefühl, Mitgefühl und Empathie als Kernkompetenzen für ein gelingendes Miteinander
- Die Kraft des Zuhörens und der ehrlichen Neugierde
- Körperlichkeit nutzen, Anspannung loslassen lernen
- Tiefes Zuhören
- Amygdala, Inseln & Co: Hilfreiches Wissen aus der Hirnforschung
- Sprachgewalt wahrnehmen, gewaltfrei kommunizieren
- Unangenehmes ansprechen: Wie Feedback gelingen kann
- Das Wunder der Wertschätzung
- Physiologische Grundlagen und evolutionäre Motivationssysteme
- Das alte, das neue und das achtsame Gehirn

### Ziele

Das eigene Kommunikationsverhalten reflektieren und das Repertoire für eine wertschätzende und achtsame Kommunikation erweitern.

### Methodik

Vortrag, Einführung in kontemplative Techniken, Dyaden, Reflexion, Diskussion, Gruppenarbeit

### Zielgruppe

Für alle die sich für das Thema interessieren und achtsame Kommunikation erlernen möchten.

## ReferentIn

### Ulrike Zika, MSc

Trainerin für Achtsamkeit & Mitgefühl, MSc-Abschluss des HLG „Achtsamkeit in Bildung, Beratung & Gesundheitswesen“

Dipl. Sozialarbeiterin & Dipl. Sozialpädagogin

Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM,

langjährige Praxis in Achtsamkeits- und Metta-Meditation Trained MSC-Teacher am Center for Mindful Self-Compassion

Autorin von 20 Büchern (Sachbuch, Ratgeber, Kochbuch)

## Facts

### Kosten

€ 300,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

10.06.2025

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2  
1070 Wien

### Termine

24.06.2025

Di, 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 8, max. 16 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)