

## MBTS – Mindfulness Based Thinking Space

### Kreative Denkräume – Gelingende Kommunikation

Was brauchen Sie, um frei und eigenständig zu denken?

*Alles, was wir tun, hängt in seiner Qualität von unserem vorherigen Denken ab.  
Die Qualität unseres Denkens ist abhängig von unserer Aufmerksamkeit füreinander.*

*Das Denken in seiner besten Form ist nicht nur eine kühle Verstandestätigkeit. Es ist auch eine Sache des Herzens.*

(Nancy Kline)

Eigenständiges Denken ist so wichtig und gleichzeitig so selten.

Es braucht Mut, ein unterstützendes Umfeld und die Absicht, frei und unabhängig für sich selbst denken zu wollen und auch unser Gegenüber genau darin zu bestärken.

Nancy Kline hat einen Ansatz entwickelt und in ihrem Buch mit dem Titel TIME TO THINK 10 Komponenten formuliert, die optimale Bedingungen für einen Denkraum schaffen, der Menschen darin unterstützt, eigenständig für sich selbst zu denken.

In unserem zunehmend schnellen und komplexen Alltag übernimmt trotz guter Vorsätze und besserem Wissen häufig die Routine, wir verfallen in automatische Muster allgegenwärtiger Kommunikation, machen x Dinge gleichzeitig, formulieren beim Zuhören schon gedanklich unsere Antwort, unterbrechen einander ständig, beenden die Sätze der Anderen, weil wir zu wissen glauben, was noch kommt und übernehmen das Denken ungefragt.

Auf diese Weise kann weder Neues entstehen, noch fördert es das Vertrauen in die Fähigkeit unseres Geistes, ganz hervorragend für sich selbst zu denken.

Die Qualität des Zuhörens, ohne zu unterbrechen oder zu übernehmen, kann unerwartete Gedanken entfachen und selbstermächtigende Prozesse in Bewegung bringen.

So bilden bewusst ausgerichtetes Zuhören mit echtem Interesse, Wertschätzung und dem Vertrauen in die Fähigkeit des eigenständigen Denkens den Kern dieser Methode, die damit einen Weg zeigt, um beruflich und privat besser zu kommunizieren und stimmige authentische Antworten auf eigene Fragen zu finden.

#### *Mindfulness meets Time To Think (Loving Speech & Deep Listening)*

Wir werden in diesem Kurs die 10 Komponenten einer optimalen Denkkumgebung, eines THINKING ENVIRONMENT, kennenlernen, uns gegenseitig im Sinne dieser Qualitäten Denkräume zur Verfügung stellen und in verschiedenen Konstellationen üben.

Die Grundlage der Achtsamkeitspraxis schafft dafür einen Rahmen und hilft, wesentliche Qualitäten hervorzubringen, unterstützt offenherzige Präsenz, nicht-urteilende Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Gelassenheit, lässt uns unsere weniger hilfreichen Kommunikationsmuster erkennen und schafft Raum zum Innehalten und Hinlauschen, was von Moment zu Moment entstehen möchte.

5 Termine:

Donnerstags: 25.2./4.3./11.3./18.3. jeweils 18-20:30 Uhr + Samstag, 27.3. von 10-16 Uhr

Leitung: Sabine Hanna Witte

Kosten: 290 €