

Empfehlungen für den Buddy-Austausch



Das Ziel des Buddy-Austauschs ist es, dass ihr eure Erfahrungen miteinander teilt, die ihr bei der Anwendung von Achtsamkeit macht – sei es im privaten oder im beruflichen Kontext. Der Austausch ermöglicht es andere Perspektiven kennenzulernen, Neues auszuprobieren und Erfolge zu teilen.

Wir empfehlen ein 15-minütiges Treffen oder Telefonat pro Woche.

Vorschlag zum Ablauf des Austauschs

- Startet mit der Übung „drei tiefe Atemzüge“ oder „einer Minute zum Ankommen“ (~1 Minute)
- Teilt gegenseitig eure Erfahrungen und Herausforderungen der Achtsamkeitspraxis (je 3-4 Minuten)
- Offener Austausch über das, was ihr euch gerade anvertraut habt (~4 Minuten)
- Formuliert eine Absicht für die kommende Zeit bis zu eurem nächsten Treffen, die euch helfen kann
- eure Achtsamkeit im Alltag weiter positiv zu unterstützen (je 1 Minute)
- Abschluss eures Treffens mit einer Minute achtsamem Atmen (1 Minute)

Während eures Austauschs ist kein formaler Ablauf erforderlich.

Vielmehr wünschen wir euch, dass ihr achtsam miteinander umgeht, auf eure innere Haltung achtet und präsent seid.

Das Gespräch sollte vertraulich behandelt werden, sodass beide offen sprechen können.

Habt auch Freude bei eurem Buddy-Austausch. Andere Mitstreiter kennenzulernen, die sich ebenfalls am Anfang einer Reise befinden, können treue Weggefährten werden. Außerdem kann es unglaublich bereichernd sein und Spaß machen, diese Reise gemeinsam zu starten sowie gemeinsam zu wachsen.

**“Wenn du schnell gehen willst, geh' alleine.
Wenn du weit gehen willst, geh' zusammen.”**

