



Tritt mit Fremden achtsam in Kontakt. Wir alle sind vielbeschäftigte Menschen, die manchmal völlig gedankenverloren durch die Welt gehen. Oft haben wir das Gefühl, dass die Zeit nie reicht, um das zu schaffen, was wir tun wollen oder sollten. Vielleicht denken wir daher, dass wir dem Verkäufer, der uns gerade bedient hat, nicht ausdrücklich danken müssen oder dass wir auf unser Handy schauen können, während der Schaffner unser Zugticket kontrolliert. Vielleicht fällt es uns gar nicht auf, wenn uns jemand die Türe aufhält oder beiseitetritt, um uns vorbeizulassen. Versuche jedem, der dir begegnet, in die Augen zu schauen. Stelle eine Verbindung her. Lächle. Schenke ihm ein herzliches Dankeschön. Nimm wahr, was du dabei empfindest und wie sich die Kommunikation mit anderen dadurch verbessert.

