



Anregungen für das Sprechen in der Inquiry

- 1. Sprich aus dem Herzen.**
Spüre die Verbundenheit mit dir selbst.
- 2. Sei innerlich still und lausche in dich hinein.**
Tauche dabei ganz in die Fragestellung ein.
- 3. Entspanne dich und lass den Geist weit sein.**
Es gibt kein vorgegebenes Ziel zu erreichen.
- 4. Sei offen für subtile Ahnungen und Einsichten.**
Lass dich von der inneren Führung leiten und von Unvorhergesehenem überraschen.
- 5. Halte zwei Türen offen – eine nach innen und eine nach außen.**
Erlaube das unzensierte Fließen der Worte.
- 6. Sprich ins Unreine, direkt und ungekünstelt.**
Sprich als Zeug:in, der/die live dabei ist, und höre dir selbst zu.
- 7. Bemühe dich nicht, für dein Gegenüber verständlich zu sein.**
Du musst keine zusammenhängende Geschichte abliefern.
- 8. Pausen sind kein Problem.**
Falls eine Blockade auftritt, kannst du sie in der Inquiry erforschen.
- 9. Es ist eine Übung.**
Du musst nicht perfekt sein.

Anregungen für das Zuhören in der Inquiry

- 1. Sei ganz Ohr.**
Höre mit allen deinen Sinnen zu.
- 2. Spüre den gemeinsamen Raum, der euch umfängt.**
Erlaube ihm, freundlich, offen und klar zu sein.
- 3. Sei in unaufdringlicher Weise präsent und zugewandt.**
Bemühe dich nicht, die sprechende Person aktiv zu unterstützen.
- 4. Spüre deine körperlichen und emotionalen Reaktionen.**
Sie verhelfen dir zu einem tieferen Verständnis.
- 5. Bleibe auf deiner Seite und in Kontakt mit dir selbst.**
Verliere dich nicht in der Geschichte.
- 6. Streng dich nicht an, um alles zu verstehen.**
Entspanne dich ins Zuhören und lasse es einfach geschehen.