



ÜBUNGSBUCH ZUR
PRAKTISCHEN ANWENDUNG

WAHRHAFTIG MITTEILEN WAHRHAFTIG SEIN

Authentische Wahrhaftigkeit
in Beziehung



www.beziehungswohlstand.com

www.campus.beziehungswohlstand.com

WILKOMMEN

Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst, dich auf diese wertvolle Methode einzulassen. Es erfordert Mut und Offenheit, sich selbst und anderen auf so ehrliche und wahrhaftige Weise zu begegnen. Dieser Prozess bietet dir die Möglichkeit, tiefere Verbindungen aufzubauen, Klarheit zu gewinnen und Heilung zu erfahren – sowohl in dir selbst als auch in deinen Beziehungen. Zum Beispiel erzählte eine Person, wie sie durch diese Methode lernte, ihre Unsicherheiten offener anzusprechen. "Ich habe oft den Gedanken, nicht genug zu sein," teilte sie mit. Diese Ehrlichkeit führte dazu, dass ihr Partner sagte: "Ich wusste nicht, dass du so fühlst, aber es erklärt vieles." Dadurch entstand ein Raum für Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Wir laden dich herzlich ein, diesen Weg mit Neugier und Vertrauen zu gehen. Sei geduldig mit dir selbst und nimm dir regelmäßig Zeit, die Prinzipien und Übungen des Wahrhaftig Seins anzuwenden. Du wirst erleben, wie sich Schritt für Schritt positive Veränderungen einstellen: Missverständnisse werden abgebaut, Nähe entsteht, und eine Leichtigkeit breitet sich in deinem Leben und deinen Beziehungen aus.

Es ist normal, dass Widerstände oder Herausforderungen auftreten, doch gerade darin liegt das Potenzial für Wachstum. Indem du dich dem Prozess öffnest, legst du den Grundstein für eine tiefere Verbindung zu dir selbst und anderen.

Vielen Dank, dass du diesen Weg wählst. Wir wünschen dir eine transformative und bereichernde Erfahrung.



INHALTSVERZEICHNIS

05 - 07

EINLEITUNG: DER ANSATZ

In diesem Kapitel lernst du den Ansatz der Methode des wahrhaftigen Mitteilens kennen. Du erfährst die Wirkungsweise und dessen positive Wirkung.

08 - 11

WIRKUNGSWEISE & ZIELSETZUNG

Erfahre, wie das wahrhaftige Mitteilen Stressreaktionen abbauen, den Vagusnerv aktivieren und Heilung fördern kann.

13 - 16

WANN UND WARUM DAS WAHRHAFTIGE MITTEILEN BESONDERS HILFREICH IST

Überblick über typische Situationen, in denen das wahrhaftige Mitteilen eine transformative Wirkung entfalten kann.

17 - 19

DIE NOTWENDIGE INNERE HALTUNG BEIM WAHRHAFTIGEN MITTEILENS

Mit welcher Haltung das wahrhaftige Mitteilen in der Anwendung die beste Wirkung entfaltet ist entscheidend. Welche Ausrichtung wichtig ist erfährst du in diesem Kapitel.

20 - 21

10 BEISPIELE ZUR ANWENDUNG DES WAHRHAFTIGEN MITTEILENS IN PAARBEZIEHUNGEN

Anwendungsbeispiele zum wahrhaftigen Mitteilen in Beziehungen allgemeinen und Paarbeziehungen im speziellen.



INHALTSVERZEICHNIS

22 - 26

PROZESSSTRUKTUR FÜR DAS WAHRHAFTIGE MITTEILEN

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung des Prozesses.

27 - 37

“DIE FLOSKELN” ANWENDUNGSBEISPIELE UND KLÄRUNG DER KOMMUNIKATIONSSTRUKTUR

Unsere Gedanken formen unsere Realität – oft ohne dass wir es bewusst merken, bleibt dies unbewusst, kann es zu Reaktionen und Verhaltensweisen kommen, die wir uns nicht wünschen oder zu Kommunikations- bzw. Bindungsabbrüchen. Die Floskeln sind hilfreich, um Klärung zu ermöglichen und die Verbundenheit wieder herzustellen.

38 - 41

MÖGLICHE WIDERSTÄNDE UND HERAUSFORDERUNGEN BEIM WAHRHAFTIGEN MITTEILEN

Es gibt gute Gründe für auftretende Widerstände und Herausforderungen. Diese zu kennen ist der erste Schritt diese zu überwinden bzw. damit umgehen.

42 - 45

UMGANG MIT STARKEN WIDERSTÄNDEN IM PROZESS

Strategien und Beispiele, um Herausforderungen und Widerstände während des Prozesses zu bewältigen.



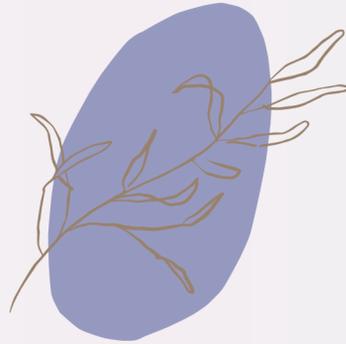


WIE ERFÄHRST DU DEN GRÖSSTEN NUTZEN?

In Verbindung mit den von uns zur Verfügung gestellten Video-Lektionen, die als Aufzeichnungen auf unserem Online-Campus abrufbar sind, erhältst du einen umfassenden Einblick in die Methode des wahrhaftigen Mitteilens.

Wir empfehlen dir, das Übungsbuch und die Video-Lektionen zunächst in vollem Umfang durchzuarbeiten, um mit der Methode vertraut zu werden. Sorge bei anschließender Anwendung dafür, dass du dich dabei in einem geschützten, sicheren und vertrauten Rahmen befindest. Es geht weniger darum, alles sofort perfekt umzusetzen – vielmehr ist die regelmäßige Übung der Schlüssel zum Erfolg.

WWW.CAMPUS.BEZIEHUNGSWOHLSTAND.COM



KAPITEL 1

EINLEITUNG: DER ANSATZ
DES WAHRHAFTIGEN
MITTEILENS UND DAS
KONZEPT VON
"WAHRHAFTIG SEIN"



EINLEITUNG: DER ANSATZ DES EHRLICHEN MITTEILENS UND DAS KONZEPT VON "WAHRHAFTIG SEIN"

Das wahrhaftige Mitteilen ist eine Methode, die darauf abzielt, die Kommunikation zwischen Menschen, insbesondere in Paarbeziehungen, zu verbessern. Mit dem Konzept des "Wahrhaftig Sein" wird ein Zustand angestrebt, in dem beide Partner in ihrer Echtheit und Authentizität miteinander in Verbindung treten. Sie begegnen sich im Hier und Jetzt mit ihren wahren Gefühlen und Gedanken.

Dieser Ansatz schafft Raum für Heilung und Wachstum durch ehrliche, wertfreie Kommunikation. Dabei geht es darum, ohne Bewertung zuzuhören und das Mitgeteilte nicht zu interpretieren oder zu kommentieren.

Zum Beispiel: Ein Partner teilt seine Unsicherheit mit, indem er sagt: "Mein Kopf denkt, keine Lust auf ein Gespräch zu haben". "Da ist das Gefühl von Unsicherheit, wenn wir über dieses Thema sprechen," "Im Körper ist Anspannung wahrzunehmen" und der andere hört aufmerksam zu, zeigt Verständnis durch nonverbale Signale wie Nicken und reagiert nicht mit Kommentaren oder Lösungsvorschlägen. Dies schafft eine wertfreie Atmosphäre, in der sich der Mitteilende sicher und akzeptiert fühlen kann. Dies schafft Vertrauen und ermutigt beide, authentisch zu sein.

KAPITEL 1

Das schafft einen Raum, in dem sich der Mitteilende sicher und gehört fühlen kann. Beide Partner schaffen gemeinsam eine Atmosphäre, in der alles, was geäußert wird, akzeptiert und respektiert wird, ohne dass es als Kritik oder Angriff verstanden wird.

Heilung und Wachstum entstehen, wenn Partner ihre inneren Prozesse – Gedanken, Gefühle und Empfindungen – offen und ohne Bewertung mitteilen. Der Fokus liegt darauf, sich selbst wahrhaftig zu zeigen und dem anderen Raum zu geben, ohne Erwartungen oder Vorwürfe.



WIRKUNGSWEISE & ZIELSETZUNG

Ein zentraler Bestandteil der Methode ist die Regulierung des Nervensystems.

Durch das wahrhaftige Mitteilen und das "Wahrhaftig Sein" können Stressreaktionen wie Angriff, Verteidigung oder Rückzug abgebaut werden. Zum Beispiel könnte ein Partner in einer angespannten Situation sagen: "Ich merke, da ist gerade der Gedanke, ich muss mich verteidigen. Da ist das Gefühl nicht verstanden zu werden" Der andere Partner könnte darauf bewusst mit stillem Zuhören reagieren, was dem sprechenden Partner hilft, sich zu regulieren und die Spannung zu reduzieren.

So entsteht ein sicherer Raum, der es beiden ermöglicht, die Emotionen zu benennen und die Situation gemeinsam zu entspannen. Dies geschieht unter anderem durch die Aktivierung des Vagusnervs, was zur Entspannung führt und eine positive Neuausrichtung des eigenen Erlebens ermöglicht. Praktisch unterstützt werden kann dies beispielsweise durch bewusstes tiefes Atmen: Ein langsames Einatmen durch die Nase, kurzes Halten des Atems und ein längeres Ausatmen durch den Mund helfen, das Nervensystem zu beruhigen und Stress abzubauen. Dies schafft eine Grundlage für eine entspannte und offene Kommunikation.

In Beziehungen kann dies besonders hilfreich sein, da es Stressreaktionen wie Kampf, Flucht oder Erstarren reduziert und dadurch Raum für Verständnis, Nähe und eine offene Kommunikation schafft.

Zum Beispiel:

In einer Situation, in der ein Partner sich durch einen Konflikt zurückzieht, könnte der andere innehalten, tief durchatmen und sagen: **"Ich merke, dass ich traurig fühle und mein Kopf denkt: Du hast dich von mir distanziert."**

Der zurückziehende Partner könnte darauf reagieren, indem er die Aussage annimmt und sagt:

„In meinem Kopf ist der Gedanke: *Es ist nicht meine Absicht, dich traurig zu machen.*

Da ist ein Gefühl von: *Traurigkeit und Überforderung.“*

Auf diese Weise entsteht ein Raum, in dem beide Partner ihre Empfindungen teilen können, ohne dass der Konflikt eskaliert.

Diese bewusste Benennung der eigenen Gefühle kann die emotionale Dramatik des Rückzugs entschärfen und signalisiert Offenheit für ein entspanntes Gespräch. Der Partner, der sich zurückzieht, spürt dadurch weniger Druck und hat die Möglichkeit, ebenfalls zu reflektieren.

Die Methode hilft dabei:

- Emotionale Wunden zu erkennen und gemeinsam zu heilen, z. B. indem ein Partner nach einem Streit sagt:
- „Ich merke, dass ich traurig bin, weil ich mich unverstanden fühle.“
- Dieses ehrliche Mitteilen schafft die Möglichkeit, die Verletzungen des anderen wahrzunehmen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.
- Den Kreislauf von Vorwürfen und Rechtfertigungen zu durchbrechen.
- Eine neue Ebene der Intimität und des Vertrauens aufzubauen.
- Ängste zu reduzieren und eine entspanntere Haltung im Umgang miteinander zu entwickeln.

Mit dem wahrhaftigen Mitteilen gehen wir noch einen Schritt weiter und würden es folgendermaßen ausdrücken:

„Mein Kopf denkt: *Du hast mich nicht verstanden.*

Da ist ein Gefühl von: *Traurigkeit.*

Im Körper ist: *Anspannung wahrnehmbar.“*

Die Essenz des wahrhaftigen Mitteilens:

- Keine Identifikation mit Gedanken und Gefühlen.
- Freiheit von Projektionen.
- Das Nervensystem kann sich regulieren bzw. bleibt in Balance.

AUSBLICK AUF DAS ERGEBNIS:

Paare, die diese Methode anwenden, erleben häufig eine **Transformation ihrer Beziehung**: Missverständnisse werden abgebaut, Konflikte fühlen sich weniger belastend an, und es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und gegenseitiger Unterstützung.

Ein Beispiel: Ein Paar erkannte durch das **wahrhaftige Mitteilen**, dass viele ihrer Missverständnisse auf unausgesprochenen Erwartungen beruhten.

In einem Fall hatte ein Partner häufig **Entscheidungen allein getroffen**, weil er dachte, er müsse stark und unabhängig sein. Der andere Partner fühlte sich dadurch **ausgeschlossen und unverstanden**. Erst durch das wahrhaftige Mitteilen – in dem der eine Partner seine Unsicherheiten und die andere Partnerin ihre **Gefühle von Isolation** ausdrückte – wurde ihnen bewusst, dass sie **beide dasselbe wollten**: mehr Zusammenarbeit und Nähe.

Diese Erkenntnis führte dazu, dass sie künftig bewusster miteinander kommunizierten und Entscheidungen gemeinsam trafen.

Nachdem einer der beiden Partner sagte:

„Das ist das Gefühl von: Frustration.

Da ist der Gedanke, *Ich muss alle Entscheidungen allein treffen.*“

...und in dieser Form weitere **Gedankenschichten** mitteilte, konnte der andere Partner darauf reagieren:

„Mein Kopf denkt, dass das nicht stimmt.

Da ist das Gefühl von Ungerechtigkeit.

Im Körper ist Unruhe wahrzunehmen.“

Durch das Weiterführen dieses Austauschs in **tieferen Gedankenschichten** konnten sie sich gegenseitig besser verstehen.

Dieser ehrliche Austausch half ihnen nicht nur, **Verbundenheit zu schaffen**, sondern vor allem, entspannt zu bleiben, zukünftig **klarer zu kommunizieren** und das Gefühl von gegenseitiger Unterstützung zu stärken.

Viele Paare berichten, dass sie durch die Anwendung dieser Methode **endlich offen über ihre Gefühle sprechen konnten**, ohne dass es zu Vorwürfen oder Abwehrmechanismen kam.

Ein Beispiel:

Nach einem langen Arbeitstag fühlte sich ein Partner oft **frustriert und erschöpft**, was sich in gereiztem Verhalten zeigte. Durch das **wahrhaftige Mitteilen** konnte er dies offen ausdrücken:

„Ich merke, da ist das Gefühl von Genervtheit.

Da ist der Gedanke: *Ich bin müde und will meine Ruhe.*

Da ist das Gefühl von Ohnmacht.

Mein Kopf denkt: *Ich kann nichts tun, wenn du etwas von mir willst.*

Da ist das Gefühl von Traurigkeit.

Mein Kopf denkt: *Ich möchte nicht, dass du das persönlich nimmst.“*

Der andere Partner konnte dadurch besser darauf reagieren. Gemeinsam entwickelten sie ein Ritual, um in solchen Momenten innezuhalten und eine Pause einzulegen, bevor ein Gespräch eskalierte.

Diese **bewusste Struktur** führte dazu, dass sie künftig offene Gespräche führten, Missverständnisse abbauten und einfühlsamer miteinander umgingen. Sie klärten nicht nur ihre Konflikte, sondern erreichten auch eine neue Ebene von Vertrauen und Intimität.

Die Kraft des Wahrhaftigen Seins

Durch das **Wahrhaftig-Sein** entsteht eine **tiefe emotionale Verbindung**, die nicht nur die Beziehung stärkt, sondern auch die persönliche Weiterentwicklung beider Partner fördert.

Zum Beispiel könnte sich daraus folgendes Gespräch entwickeln:

Ein Partner: *„Ich merke, dass ich mich oft unsicher fühle, wenn wir schwierige Themen besprechen.“*

Der andere Partner hört offen zu und antwortet: *„Danke, dass du das mit mir teilst. Ich habe das nicht bemerkt, aber ich möchte, dass du dich sicher fühlst.“*

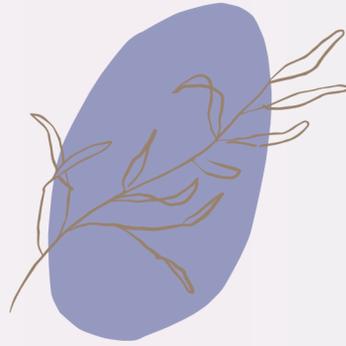
Solche Gespräche schaffen **Vertrauen** und fördern **gegenseitiges Wachstum**.



WAS WÜNSCHT DU DIR?

Angenommen du übst dich regelmäßig in der Anwendung des wahrhaftigen Mitteilens und du erfährst die positiven Wirkungen für dich und deine Beziehung, was wäre das Beste was passieren könnte? Schreibe drei Wünsche auf die du dir für dich und deine Beziehung wünschst.

Notizen



KAPITEL 2

WANN UND WARUM DAS
WAHRHAFTIGE MITTEILEN
BESONDERS HILFREICH IST?



WARUM DAS WAHRHAFTIGE MITTEILEN BESONDERS HILFREICH IST

Das **wahrhaftige Mitteilen** ist eine wertvolle Praxis, besonders in Paarbeziehungen, um **Konflikte zu deeskalieren, Missverständnisse aufzulösen** und eine **tiefere Verbindung** zu schaffen.

Ein Beispiel: Während eines Streits könnte ein Partner innehalten und nach der Methode des wahrhaftigen Mitteilens sagen:

„Ich merke, da taucht das Gefühl von Wut auf.

Da ist der Gedanke: *Ich werde nicht gehört.“*

Der andere Partner könnte daraufhin in der gleichen Struktur antworten. So kann sich die aufbauende Dynamik auflösen, die sonst zu einer Eskalation führen würde.

Diese **Musterunterbrechung** durch das wahrhaftige Mitteilen hilft, die **Spannung zu reduzieren** und eine **Grundlage für gegenseitiges Verständnis** zu schaffen.

Sollte es doch zu einer Eskalation gekommen sein, kann die Methode anschließend genutzt werden, um nach einem Streit beidseitig **Gefühle und Gedanken zu teilen**, ohne sich gegenseitig zu beschuldigen.

Bewusstheit in der Kommunikation

Diese Struktur führt zu mehr **Bewusstheit in der Kommunikation**. Zum Beispiel könnte eine Person sagen:

„Ich spüre Traurigkeit, weil ich das Gefühl habe, nicht gehört worden zu sein.“

Der andere Partner könnte darauf mit etwas wie folgendem reagieren:

„Danke, dass du das mit mir teilst.

Ich merke, dass ich oft auf Rückzug gehe, wenn ich mich selbst unsicher fühle.“

Dadurch entsteht ein Raum, in dem **Verletzungen geheilt** und **neue Perspektiven gewonnen** werden können – oder sie erst gar nicht entstehen.

Das wahrhaftige Mitteilen bietet einen **geschützten Rahmen**, in dem beide Partner **ehrlich und ohne Angst vor Bewertung** ihre inneren Prozesse teilen können.

WANN DAS WAHRHAFTIGE MITTEILEN BESONDERS HILFREICH IST

Das wahrhaftige Mitteilen kann in vielen Situationen eine wertvolle Unterstützung sein. Hier sind einige Momente, in denen es besonders hilfreich wirkt – und wie es den Austausch vertieft:

1. Nach einem Streit

Das wahrhaftige Mitteilen hilft, unausgesprochene Gefühle und Verletzungen zu benennen. Zum Beispiel könnte ein Partner sagen:

**„Da ist das Gefühl von Traurigkeit.
In meinem Kopf ist der Gedanke: *Ich wurde nicht gehört.*“**

Diese Offenheit schafft Raum für Verständnis und Versöhnung.

2. In Phasen von Distanz oder Entfremdung

Wenn die Nähe verloren gegangen ist, ermöglicht das Mitteilen, wieder eine emotionale Brücke zu schlagen. Ein Partner könnte sagen:

**„Da ist das Gefühl von Einsamkeit.
Und mein Kopf fragt sich: *Warum, wenn wir doch im gleichen Raum sind?*“**

Solche Aussagen laden zu einem ehrlichen Dialog ein und helfen, wieder Verbindung herzustellen.

3. Bei wiederkehrenden Konflikten

Das wahrhaftige Mitteilen hilft, Muster hinter Konflikten zu erkennen. Zum Beispiel:

**„Da taucht das Gefühl von Wut auf, während mein Kopf denkt:
Meine Meinung zählt nicht.“**

Diese Art des Ausdrucks ermöglicht ein tieferes Verständnis für die Dynamik, die zu wiederkehrenden Auseinandersetzungen führt.



WANN DAS WAHRHAFTIGE MITTEILEN BESONDERS HILFREICH IST

4. In stressigen Lebensphasen

Äußere Belastungen können die Kommunikation erschweren. Das wahrhaftige Mitteilen hilft, Stress bewusst zu machen und abzubauen. Zum Beispiel:

„Ich spüre Druck im Körper.

Da ist der Gedanke: *Mein Job nimmt mich aktuell sehr ein.*

Da ist das Gefühl von Schuld.

Mein Kopf denkt: *Ich werde dir nicht gerecht.*

Da ist das Gefühl, weniger präsent für dich zu sein.“

Solche Äußerungen verhindern Missverständnisse und schaffen Raum für Unterstützung.

5. Für den Aufbau von Vertrauen

Indem Partner ihre inneren Gedanken und Gefühle teilen, entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Offenheit. Zum Beispiel:

„Da ist das Gefühl von Verletzlichkeit.

Da ist der Gedanke: *Ich möchte, dass du weißt, wie wichtig mir unsere Beziehung ist.“*

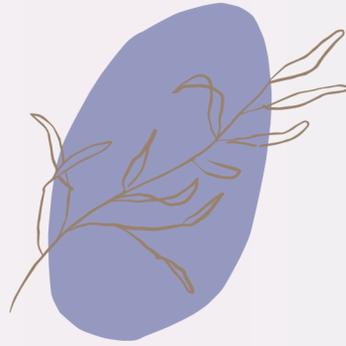
Diese Ehrlichkeit fördert eine tiefere Verbindung und stärkt das gegenseitige Vertrauen.

Das wahrhaftige Mitteilen als kontinuierlicher Prozess

Das **wahrhaftige Mitteilen** ist nicht nur eine Methode, sondern ein fortlaufender Prozess. Durch regelmäßige Praxis führt es zu **mehr Verständnis, Intimität und emotionaler Klarheit.**

Um eine **echte Transformation** zu erreichen, sollte der Prozess idealerweise **wöchentlich oder in regelmäßigen Abständen** geübt werden. Schon **kurze, aber konstante Übungsphasen** können spürbare Veränderungen bewirken.

Es erfordert **Mut**, sich ehrlich zu zeigen – doch gleichzeitig schenkt es eine **enorme Freiheit und Leichtigkeit.**



KAPITEL 3

DIE NOTWENDIGE INNERE HALTUNG BEIM WAHRHAFTIGEN MITTEILEN



DIE NOTWENDIGE INNERE HALTUNG BEIM WAHRHAFTIGEN MITTEILEN

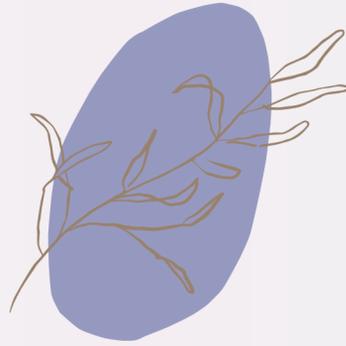
Für den Prozess des wahrhaftigen Mitteilens ist eine klare und bewusste innere Haltung entscheidend. Diese Haltung wird durch bestimmte Vorannahmen und Einstellungen geprägt, die es ermöglichen, sich selbst und dem anderen authentisch und offen zu begegnen:

- **Gemeinsame Heilung:** Die Annahme, dass Heilung und das Lösen von gemeinsamem Leid nur im Miteinander und nicht allein oder getrennt möglich sind. Zum Beispiel: Ein Paar, das nach einem Streit beide verletzt ist, kann durch wahrhaftiges Mitteilen erkennen, dass ihre Verletzungen miteinander verbunden sind. Durch das Teilen von Gefühlen wie Traurigkeit oder Enttäuschung entsteht Verständnis, und der Heilungsprozess wird gemeinsam angestoßen. Diese Haltung stärkt die Bereitschaft, sich ehrlich zu zeigen.
- **Vertrauen in den Prozess:** Auch wenn Unsicherheiten oder Widerstände auftauchen, darf das Vertrauen bestehen, dass das wahrhaftige Mitteilen langfristig zu Verbindung und Klarheit führt.

- **Respekt und Mitgefühl:** Die Bereitschaft, dem anderen mit Respekt und Mitgefühl zu begegnen, ohne zu urteilen oder zu bewerten. Jeder bringt seine eigene Perspektive und innere Wahrheit mit.
- **Selbstverantwortung:** Die Erkenntnis, dass jeder für seine eigenen Gefühle, Gedanken und Reaktionen verantwortlich ist. Der andere ist nicht „schuld“ an dem, was in einem selbst vorgeht.
- **Mut zur Verletzlichkeit:** Die Bereitschaft, sich mit den eigenen Gefühlen und Empfindungen zu zeigen, auch wenn es unangenehm oder ungewohnt ist.

Diese Haltung schafft einen sicheren Raum, in dem das wahrhaftige Mitteilen zu einer tiefgreifenden Erfahrung von Verbindung, Heilung und persönlichem Wachstum werden kann.





KAPITEL 4

10 BEISPIELE ZUR ANWENDUNG DES WAHRHAFTIGEN MITTEILENS IN PAARBEZIEHUNGEN



10 BEISPIELE ZUR ANWENDUNG DES WAHRHAFTIGEN MITTEILENS IN PAARBEZIEHUNGEN

Das wahrhaftige Mitteilen hilft dabei, **Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Unsicherheiten, Impulse und Bedürfnisse** bewusst auszudrücken. Hier sind einige Beispiele, wie es in verschiedenen Bereichen angewendet werden kann:

Gedanken mitteilen:

1. „**Da ist der Gedanke:** *Ich bin dir nicht wichtig genug, obwohl ich weiß, dass das vielleicht nicht stimmt.*“
2. „**Mir kommt der Gedanke:** *Ich mache immer alles falsch, wenn wir streiten.*“

Gefühle benennen:

1. „**Ich spüre eine Traurigkeit in meiner Brust, wenn mein Kopf denkt:** *Du ziehst dich zurück.*“
2. „**Ich fühle Wut in mir, während mein Kopf denkt:** *Ich werde nicht gehört.*“

Körperempfindungen wahrnehmen:

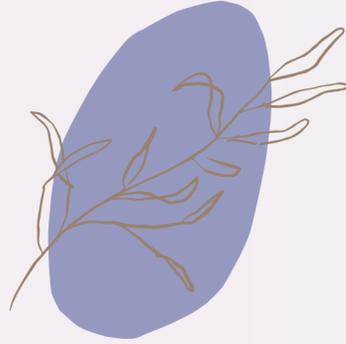
1. „Ich spüre ein Kribbeln in meinem Bauch, wenn wir über dieses Thema sprechen.“
2. „Mein Brustkorb fühlt sich eng an, wenn ich dir das erzähle.“

Unsicherheiten ansprechen:

1. „Ich merke, dass ein Gefühl von Unsicherheit auftaucht, während mein Kopf über die Reaktion nachdenkt, dir das zu sagen.“
2. „Da ist das Gefühl von Lustlosigkeit, da mein Kopf denkt, mich rechtfertigen zu müssen“

Impulse und Bedürfnisse äußern:

1. „Ich habe den Impuls, mich zurückzuziehen, wenn wir uns streiten.“
2. „Ich wünsche mir, dass wir uns für dieses Gespräch mehr Zeit nehmen, weil ich merke, dass mir das wichtig ist.“



KAPITEL 5

PROZESSSTRUKTUR FÜR DAS WAHRHAFTIGE MITTEILEN



PROZESSSTRUKTUR FÜR DAS WAHRHAFTIGE MITTEILEN

1. Vorbereitung

- **Rahmen schaffen:**

- Wählt einen ruhigen und ungestörten Ort.
- Legt eine feste Zeit für die Übung fest (z. B. 10-15 Minuten pro Person).
- Ziel ist nicht, Probleme zu lösen, sondern sich wahrhaftig mitzuteilen und zuzuhören.

- **Einleitung:**

- Macht euch bewusst, dass es hier um das Mitteilen eigener Gefühle, Gedanken und Empfindungen geht – ohne Erwartungen, Vorwürfe oder Bewertungen.



PROZESSSTRUKTUR FÜR DAS WAHRHAFTIGE MITTEILEN

2. Ablauf des Mitteilens

- Person A teilt sich mit, Person B hört zu.
 - **Fokussierung auf den Körper:**
 - Person A schließt für einen Moment die Augen und spürt in sich hinein.
 - Achtet auf körperliche Empfindungen (z. B. Anspannung, Wärme, Druck) und Gefühle (z. B. Angst, Freude, Wut).
 - Beschreibt diese wahrgenommenen Empfindungen und Gefühle in einfacher Sprache.
 - Beispiel: „Ich spüre eine Enge in der Brust. Es fühlt sich wie Druck an. Gleichzeitig bin ich unsicher.“
 - **Gedanken äußern:**
 - Wenn Gedanken oder innere Dialoge auftauchen, benennt Person A diese.
 - Beispiel: „Mein Kopf denkt gerade, dass ich nicht genug bin. Dieser Gedanke löst Unsicherheit in mir aus.“
 - **Impulse aussprechen:**
 - Äußert eventuelle Handlungsimpulse oder Wünsche, die spontan auftreten.
 - Beispiel: „Ich habe den Impuls, mich zurückzuziehen, wenn ich diese Enge spüre.“
 - **Kein Fokus auf den anderen:**
 - Der Fokus liegt vollständig bei der eigenen Erfahrung.
 - Keine Vorwürfe, Kritik oder Interpretationen über die andere Person.
 - Falsch: „Du machst mich wütend.“
 - Richtig: „Ich spüre Wut und Enge in meinem Körper.“

PROZESSSTRUKTUR FÜR DAS WAHRHAFTIGE MITTEILEN

3. Zuhören (Person B)

- **Aktives Zuhören:**

- Person B hört aufmerksam und präsent zu, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten.

- **Keine Reaktion:**

- Kein Kommentieren, Nachfragen oder Trösten. Nur Zuhören.

- **Innere Haltung:**

- Bleibt neugierig, offen und nicht urteilend.

4. Wechsel

- **Nach der festgelegten Zeit wechselt ihr die Rollen.**

- Jetzt teilt sich Person B mit, und Person A hört zu.

5. Abschluss

- **Dankbarkeit ausdrücken:**

- Am Ende könnt ihr euch gegenseitig für das Mitteilen und Zuhören danken.
 - Beispiel: „Danke, dass du zugehört hast.“ – „Danke, dass du dich mitgeteilt hast.“

- **Reflexion (optional):**

- Wenn beide zustimmen, kann kurz reflektiert werden, wie sich der Prozess angefühlt hat.

Mit dieser Struktur wird ein Raum geschaffen, der Selbstverbindung und gegenseitiges Verstehen fördert. Nimm dir bewusst Zeit, diesen Prozess selbst auszuprobieren. Du wirst erleben, wie das wahrhaftige Mitteilen nicht nur Missverständnisse klärt, sondern auch eine tiefere Verbindung schafft und deine Beziehung nachhaltig stärkt. Eine regelmäßige Praxis kann dabei helfen, Vertrauen aufzubauen und eure Beziehung auf eine neue Ebene zu bringen.



“DIE FLOSKELN” ANWENDUNGSBEISPIELE UND KLÄRUNG DER KOMMUNIKATIONSSTRUKTUR

Das wahrhaftige Mitteilen ist denkbar einfach – genauso einfach ist auch die Anwendung.

Der Prozess besteht aus drei Grundschritten der Mitteilung:

1. **Mein Kopf denkt...**
2. **Da ist ein Gefühl...**
3. **Im Körper ist...**

Die Grundlage

Unsere Gedanken formen unsere Realität – oft ohne, dass wir es bewusst merken. Meist identifizieren wir uns vollständig mit ihnen. Ein Beispiel: Der Gedanke „Du sagst nie etwas.“ taucht auf. Wenn dieser Gedanke ungeprüft als wahr angenommen wird, entsteht daraus eine Emotion – vielleicht Angst, Frustration oder Unsicherheit.

“DIE FLOSKELN” ANWENDUNGSBEISPIELE UND KLÄRUNG DER KOMMUNIKATIONSSTRUKTUR

Diese Emotion beeinflusst unsere Haltung, unser Verhalten und damit auch die Beziehung.

Wenn dieser Gedanke mit Angst verbunden ist, kann die Reaktion darauf Rückzug sein – ohne dass der Gedanke jemals hinterfragt oder ausgesprochen wurde. Dies führt unweigerlich zu Distanz und emotionaler Trennung innerhalb der Beziehung.

Der Partner oder die Partnerin nimmt diese Distanz wahr und interpretiert sie möglicherweise so: „Sie geht mir aus dem Weg. Habe ich etwas falsch gemacht?“ – es entsteht ein Schuldgefühl, das wiederum zu einem Gefühl von Ungerechtigkeit oder Wut führen kann. Ein Muster von Angriff und Verteidigung kann sich daraus entwickeln.

Mit der Anwendung des wahrhaftigen Mitteilens würde diese Dynamik vermieden oder aufgelöst. Eine wahrhaftige Mitteilung könnte beispielsweise folgende Ebenen durchlaufen:

Die Ebenen des Mitteilens

1. Erste Ebene:

- **In meinem Kopf ist der Gedanke:** „Du sagst nie etwas.“
- **Da ist das Gefühl von:** *Unsicherheit.*
- **Im Körper ist:** *Anspannung wahrzunehmen.*

“DIE FLOSKELN” ANWENDUNGSBEISPIELE UND KLÄRUNG DER KOMMUNIKATIONSSTRUKTUR

2. Zweite Ebene:

- **In meinem Kopf ist der Gedanke:** „Ich muss etwas tun.“
- **Da ist das Gefühl von:** *Hilflosigkeit.*
- **Im Körper ist der Impuls:** *wegzugehen.*

3. Dritte Ebene:

- **In meinem Kopf ist der Gedanke:** „Ich kann nicht gehen.“
- **Da ist das Gefühl von:** *Scham.*
- **Im Körper nehme ich wahr:** *Starre.*

Und so weiter...

Die Wirkung des wahrhaftigen Mitteilens

Würde dieser innere Prozess ehrlich und offen mitgeteilt, käme es nicht zu den oben beschriebenen negativen Projektionen. Stattdessen könnte die Erfahrung gemacht werden, dass **Kommunikation und Verständnis möglich sind.**

Der ursprüngliche Gedanke „*Du sagst nie etwas.*“ würde nicht mehr als absolute Wahrheit behandelt, sondern als das, was er ist: ein Gedanke. Während des Mitteilens entspannt sich das Nervensystem – und mit ihm die gesamte emotionale Lage.

Dadurch stellt sich ein Zustand von **Verbundenheit** ein – ganz ohne Diskussionen oder endloses Grübeln über das „*Problem*“.

Schritt für Schritt entsteht so ein höheres Bewusstsein für die eigenen Gedanken und Gefühle, was sich unmittelbar positiv auf Beziehungen und Kommunikation auswirkt. (Siehe **Skala des Bewusstseins**).

	IDENTITÄT	STATE/ SEINZUSTAND	HALTUNG	GEDANKLICHE/ EMOTIONALE AUSRICHTUNG	BEWUSST- GEWAHRSEIN	
INDIVIDUELL. FÜLLE GEBEND	SELBST	SEIN	ERLEUCHTUNG	UNBESCHREIBBAR	REINES BEWUSSTSEIN	VERBUNDEHNHEIT BEDINGUNGSLOS
	ALLUMFASSEND FREI	VOLLKOMMEN	FRIEDE	GLÜCKSELIG	GEHEILT	
	EINS	VOLLSTÄNDIG	FREUDE	GELASSENHEIT	KLARHEIT	
	LIEBEND	GÜTIG	LIEBE	EBENBÜRTIG	OFFENBARUNG	
	WEISE	BEDEUTUNGSVOLL	VERNUNFT & VERSTAND	VERSTÄNDNIS	ABSTRAKTION	
	GNÄDIG	HARMONISCH	AKZEPTANZ	VERGEBUNG	TRANZENDENZ	
	INSPIRIEREND	HOFFNUNGSVOLL	BEREITWILLIGKEIT	OPTIMISMUS	INTENTION	
	BEFÄHIGEND	BEFRIEDIGEND	NEUTRALITÄT	VERTRAUEN	LOSLASSEN	
	EGO-ZENTRIERT MANGEL NEHMEND	ERLAUBEND	MACHBAR	MUT	BEJAHUNG	
GLEICHGÜLTIG		FORDERND	STOLZ	VERACHTUNG	SICH AUFBLASEN	
VERGELTEND		GEGNERISCH	HASS	WUT	AGGRESSION	
ABLEHNEND		ENTTÄUSCHT	BEGEHRICHKEIT	VERLANGEN	VERSKLAVUNG	
STRAFEND		BEÄNGSTIGT	ANGST	ÄNGSTLICHKEIT	RÜCKZUG	
VERACHTEND		TRAGISCH	KUMMER	BEDAERN	MUTLOSIGKEIT	
VERDAMMEND		OHNMACHT	APATHIE	HOFFNUNGSLOS	RESIGNATION	
RACHSÜCHTIG		BÖSE	SCHULDIG	UNGERECHT	ZERSTÖRUNG	
VERACHTET		ELEND	SCHAM	ERNIEDRIGT	AUSMERZUNG	



Umgang mit unterdrückten Impulsen

Oft werden innere Impulse verdrängt, rationalisiert oder „schön geredet“, um Harmonie zu wahren. Doch unterdrückte Emotionen zeigen sich früher oder später – sei es durch körperliche Reaktionen, unbewusste Verhaltensweisen oder sogar plötzliche emotionale Ausbrüche, wie Wutanfälle.

Hätte man den ursprünglichen Gedanken stattdessen bewusst mitgeteilt – beispielsweise so:

„In meinem Kopf ist der Gedanke: *Du sagst nie etwas.*

Da ist das Gefühl von: *Unsicherheit.*

Im Körper ist Anspannung wahrzunehmen.“

... dann hätte sich die Dynamik der Situation sofort verändert. Statt Missverständnisse und Projektionen entstehen zu lassen, wäre eine ehrliche, offene Verbindung möglich gewesen.

Das wahrhaftige Mitteilen ist also eine einfache, aber kraftvolle Methode, um bewusst mit Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen umzugehen – und Beziehungen nachhaltig zu stärken.

“ FLOSKELN ”

Gedanken beobachten - MEIN KOPF DENKT...

- „Ich beobachte in meinem Kopf den Gedanken ...“
- „Ich sehe, wie ein Gedanke auftaucht: ...“
- „In meinem Kopf erscheint der Gedanke: ...“
- „Mir fällt auf, dass der Gedanke auftaucht: ...“
- „Es findet sich eine Idee in meinem Kopf wieder, die sagt: ...“
- „Es erscheint der Gedanke: ...“
- „Da ist ein Gedanke, der lautet: ...“
- „Ich bemerke den Gedanken ... in meinem Kopf“
- „Es taucht der Gedanke auf, dass ...“
- „Mir fällt auf, dass der Geist den Gedanken ‚...‘ produziert.“

Gefühle wahrnehmen - DA IST EIN GEFÜHL...

- „Ich nehme ein Gefühl von ... wahr.“
- „Es entsteht ein Gefühl von ... in mir.“
- „Ich nehme wahr, dass das Gefühl ... gerade auftaucht.“
- „Da ist ein Gefühl von ..., das im Moment präsent ist.“
- „Ich beobachte das Gefühl ... in mir.“
- „Ich beobachte das Gefühl ..., mit dem Wissen es wird vorüber gehen.“
- „Es taucht ein Gefühl auf: ...“
- „Mir wird bewusst, dass ich ... fühle.“
- „Ich merke, dass das Gefühl ... in meinem Körper präsent ist.“

“ FLOSKELN ”

Körperempfindungen wahrnehmen - IM KÖRPER IST...

- „Im Körper zeigt sich ... (z. B. Druck, Anspannung, Kribbeln).“
- „Ich registriere in meinem Körper die Empfindung von ...“
- „Da ist eine Empfindung von ... in meinem Brustkorb/Bauch/Kopf.“
- „Ich erkenne, dass der Körper ... (z. B. atmet flach, spannt die Schultern an).“
- „Mir fällt auf, dass ich ... (z. B. eine Enge in der Brust) wahrnehme.“
- „Die Wahrnehmung richtet sich auf ... (z. B. ein Ziehen, ein Pochen).“
- „Ich merke, wie sich ... (z. B. ein Kribbeln, ein Druck) in meinem Körper zeigt.“
- „Es wird ersichtlich, dass sich ... (z. B. Wärme, Schwere) im Körper bemerkbar macht.“
- „Es wird mir bewusst, dass meine Schultern angespannt sind.“
- „Ich nehme wahr, dass mein Atem sich ... (z. B. beschleunigt, beruhigt).“

ANWENDUNGSBEISPIELE UND KLÄRUNG DER KOMMUNIKATIONSSTRUKTUR

Beispiele wie ggf. Unsicherheiten benannt werden...

- „Ich bemerke eine Unsicherheit in mir bezüglich ...“
- „Ein Gefühl von Zweifel entsteht in mir, und ich sehe, dass ...“
- „Es taucht die Sorge auf, dass ...“
- „Es zeigt sich die Befürchtung, ...“
- „Ich erkenne, dass ein Zweifel aufgetaucht ist, der sagt: ...“
- „Mir wird klar, dass ich Angst habe, ... offen auszusprechen.“
- „Ich beobachte in mir die Befürchtung, dass ...“
- „Ein inneres Zögern wird spürbar, wenn ich über ... spreche.“
- „Da ist eine Unsicherheit, die sich zeigt, wenn ich an ... denke.“
- „Die Vorstellung, dass ... passieren könnte, verursacht ein Gefühl der Unsicherheit.“

**WICHTIG: HINWEISE IM DAZUGEHÖRIGEN VIDEO IM CAMPUS
BITTE BEACHTEN**

ANWENDUNGSBEISPIELE UND KLÄRUNG DER KOMMUNIKATIONSSTRUKTUR

Impulse und Bedürfnisse formulieren

- „Es entsteht in mir der Impuls zu ...“
- „Es zeigt sich der Impuls, ... (z. B. den Raum zu verlassen).“
- „Da entsteht in mir die Neigung zu ...“
- „Ich merke den Wunsch, ...“
- „Ein Wunsch wird sichtbar: ...“
- „Die Tendenz, ..., wird gerade spürbar.“
- „Ich sehe in mir das Bedürfnis nach ...“
- „Ich registriere den Drang, ... (z. B. mich zurückzuziehen, Raum für mich zu haben).“
- „Ein Verlangen taucht auf, ... (z. B. mehr Klarheit, mehr Zeit).“

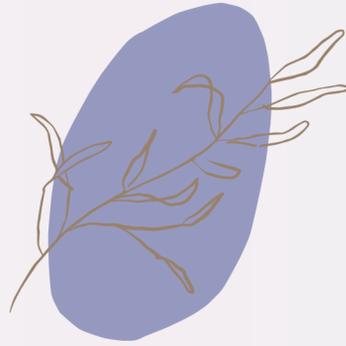
**WICHTIG: HINWEISE IM DAZUGEHÖRIGEN VIDEO IM
CAMPUS BITTE BEACHTEN**

ANWENDUNGSBEISPIELE UND KLÄRUNG DER KOMMUNIKATIONSSTRUKTUR

Selbstreflexion

- „Ich erkenne bei mir das Muster, dass ich ...“
- „Ich beobachte, dass in mir das Muster ... aktiv ist.“
- „Da ist der Mechanismus, in dem ich zu ... (z. B. Rechtfertigungen) neige.“
- „Ich sehe, wie ich dazu neige, ...“
- „Mir wird bewusst, dass ich in solchen Momenten meist ... reagiere.“
- „Es wird klar, dass sich in solchen Situationen ein automatisches ... (z. B. Rückzug) einstellt.“
- „Es wird klar, dass sich in solchen Situationen ein automatisches ... (z. B. Rückzug) einstellt.“
- „Ich beobachte an mir, dass ich versuche ... zu vermeiden.“
- „Ich sehe, wie ein Teil von mir versucht, ... (z. B. Kontrolle zu behalten).“
- „Ein Gedanke zu mir selbst ist: ‚Ich habe die Tendenz, mich zu ... (z. B. verteidigen)‘.“
- „Ein Aspekt des Geistes möchte hier ... (z. B. Zustimmung, Anerkennung).“

**WICHTIG: HINWEISE IM DAZUGEHÖRIGEN VIDEO IM
CAMPUS BITTE BEACHTEN**



KAPITEL 6

MÖGLICHE WIDERSTÄNDE UND HERAUSFORDERUNGEN BEIM WAHRHAFTIGEN MITTEILEN



MÖGLICHE WIDERSTÄNDE UND HERAUSFORDERUNGEN BEIM WAHRHAFTIGEN MITTEILEN

Das wahrhaftige Mitteilen ist ein kraftvoller Prozess, der Mut erfordert, sich authentisch zu zeigen. Dennoch können im Laufe des Prozesses oder bereits davor Widerstände auftreten, die es zu erkennen und zu verstehen gilt:

1. Angst vor Bewertung oder Ablehnung:

- Viele Menschen fürchten, dass ihr wahrhaftiges und damit authentisches Mitteilen negativ aufgenommen oder sogar verurteilt wird. Diese Angst basiert oft auf früheren Erfahrungen, in denen sie sich nicht sicher oder verstanden gefühlt haben.
- **Umgang:** Der geschützte Rahmen des ehrlichen Mitteilens kann helfen, diese Ängste zu entschärfen. Dieser Rahmen beinhaltet klare Vereinbarungen, wie z. B. das Zuhören ohne Unterbrechung, das Vermeiden von Kommentaren und das Schaffen einer wertfreien Atmosphäre. So können sich beide sicher fühlen, ihre inneren Prozesse mitzuteilen.



2. Verteidigungsreaktionen:

- Wenn das Mitgeteilte als Angriff wahrgenommen wird, besteht die Gefahr, dass sich die andere Person verteidigt.
- **Umgang:** Formuliere klar in der Ich-Form und vermeide jegliche Schuldzuweisungen. Beispiel: Statt „Du bist immer so abweisend“, sage: „Mein Kopf denkt, ich werde abgewiesen. Da ist ein Gefühl von Distanz zwischen uns verbunden mit Traurigkeit.“

3. Selbstzensur:

- Es kann schwerfallen, unangenehme oder verletzliche Gedanken und Gefühle offen auszusprechen.
- **Umgang:** Nimm die Selbstzensur wahr und teile sie mit, z. B.: „Ich merke, dass ich Angst habe, das jetzt zu sagen, weil ich nicht weiß, wie du reagieren wirst.“

4. Erwartungsdruck:

- Es kann der Wunsch entstehen, dass das ehrliche Mitteilen sofort zu Harmonie oder einer Lösung führt.
- **Umgang:** Gib dir selbst und der Methode Zeit. Ziel ist nicht die sofortige Lösung, sondern das gegenseitige Verstehen.

5. Ungewohnte Stille:

- Wenn die andere Person nur zuhört und nicht reagiert, kann das ungewohnt oder sogar unangenehm wirken.
- **Umgang:** Erinner dich daran, dass die Stille ein wichtiger Teil des Prozesses ist und Raum für Reflexion schafft.

6. Alte Muster:

Tief verwurzelte Kommunikationsmuster wie Vorwürfe, Rechtfertigungen oder Ablenkungen entstehen oft aus durch frühere Erfahrungen und daraus sich ergebenden Bedürfnis nach Selbstschutz und können eine Herausforderung darstellen.

Ein häufiges Kommunikationsmuster ist, dass ein Partner auf Kritik **automatisch mit Gegenangriffen** reagiert oder schweigt, um Konflikte zu vermeiden. Solche Muster blockieren die Kommunikation und vertiefen Missverständnisse.

Der Umgang mit solchen Mustern im wahrhaftigen Mitteilen

1. **Erkenne das Muster bewusst – ohne es zu bewerten.**
2. **Bleibe in der Ich-Perspektive** und teile wahrhaftig mit, was an Gedanken und Gefühlen da ist.

Beispiel:

*„Mein Kopf denkt, du kritisierst mich.
Ich bemerke den Impuls, mich wehren zu wollen, indem ich dich kritisiere. Da ist ein Gefühl von Unsicherheit.“*

3. **Schuldzuweisungen werden vermieden**, sobald der Struktur gefolgt wird und deine Empfindungen, Gedanken und Gefühle mit der Verwendung der Floskeln mitgeteilt werden.

Statt:

„Du hörst nie zu!“

Sag:

*„Da ist ein Gefühl von Frust.
Mein Kopf denkt, ich werde nicht gehört.“*

4. **Nutze bewusst die Struktur des wahrhaftigen Mitteilens.**

- Die Methode sieht vor, dass der andere nicht reagiert, kommentiert oder richtigstellt – sondern einfach nur **zuhört**.
- Dadurch entsteht Raum für **positives Verständnis** und die Erfahrung, dass Kommunikation sicher ist.

Durch diese Ansätze wird es möglich, **alte Muster schrittweise aufzulösen** und eine **authentische Kommunikation** zu fördern.

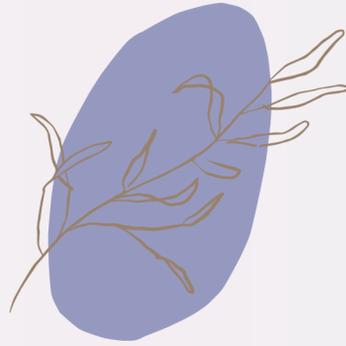
Ein weiteres Beispiel:

Ein Paar geriet immer wieder in Streit, weil einer der Partner bei Konflikten automatisch in den **Rückzug** ging. Durch das **wahrhaftige Mitteilen** lernte er, diesen Mechanismus zu erkennen und auch im Alltag zu verbalisieren.

Statt zu schweigen, sagte er eines Tages:

„Ich merke, dass ich mich zurückziehen will, weil ich Angst habe, etwas Falsches zu sagen.“

Diese Offenheit schuf eine **neue Dynamik**. Der andere Partner zeigte Verständnis – und es entstand **Raum für einen offenen Dialog**. Weil gelernt wurde, dass **Kontakt sicher ist**, verschwand das Muster schließlich ganz.



KAPITEL 7

UMGANG MIT STARKEN WIDERSTÄNDEN IM PROZESS



UMGANG MIT STARKEN WIDERSTÄNDEN IM PROZESS

Manchmal stößt man im wahrhaftigen Moment an die Grenzen eigener Widerstände oder Herausforderungen. Es kann beispielsweise zu Verteidigungsreaktionen oder intensiven Gefühlen von Bewertung oder Ablehnung kommen, die schwer auszuhalten sind. Um dennoch im Prozess zu bleiben, helfen folgende Ansätze:

1. Separator - Musterunterbrechung

- **Ziel:** Einen Moment der Distanz schaffen, um sich zu regulieren.
- **Methode:**
 - Unterbricht den Prozess bewusst mit einer kurzen Pause.
 - Atmet tief ein und aus, lenkt die Aufmerksamkeit für einen Moment auf den Raum um euch herum.
 - **Beispiel:** "Ich merke, dass ich gerade sehr in meinem Kopf bin. Lass uns kurz innehalten, damit ich mich sammeln kann."



2. Realitätscheck - Übung zur Erdung

- **Ziel:** Die Verbindung zur Realität stärken und intensive Emotionen neutralisieren.

Methode:

- Benennt fünf Dinge, die ihr im Raum seht, vier Dinge, die ihr fühlt, drei Dinge, die ihr hört, zwei Dinge, die ihr riecht, und eine Sache, die ihr schmeckt oder wahrnehmen könnt.
- Diese Übung beruhigt das Nervensystem und hilft, aus emotionalen Reaktionen wie Kampf oder Flucht auszusteigen. Sie fördert die Konzentration auf das Hier und Jetzt und schafft eine Grundlage für einen klaren und offenen Dialog.
- **Beispiel aus der Praxis:** Während einer wahrhaftigen Mitteilung bemerkt der zuhörende Partner, dass die Emotionen hochkochen. Um sich zu erden, schlägt er vor: "Lass uns kurz innehalten und fünf Dinge benennen, die wir sehen." Während sie sich darauf konzentrieren, zählt er: "Ich sehe den Tisch, die Lampe, das Fenster, ein Kissen und das Bild an der Wand." Diese einfache Übung hilft beiden, sich zu beruhigen und eine neutralere Basis für das weitere Gespräch zu schaffen.
- **Zusätzliches Beispiel:** Während eines wahrhaftigen Mitteilungsprozesses merkt ein Partner, dass die Worte immer lauter und emotionaler werden, der Prozess sich in Form der Floskeln mitzuteilen kann nicht mehr gehalten werden. Er schlägt vor, einen Moment innezuhalten und gemeinsam fünf tiefe Atemzüge zu nehmen, bevor die Übung beginnt. Diese kurze Pause hilft beiden, ihre Aufmerksamkeit weg von den Emotionen hin zu ihrer Umgebung zu lenken, wodurch sie sich wieder aufeinander einlassen können.

- **Beispiel bei alltäglichem Stress:** Nach einem langen Arbeitstag, in dem beide Partner erschöpft sind, ist ggf. eine Kleinigkeit die mitgeteilt wird nur schwer zu halten bzw. überhaupt in Empfang zu nehmen. Einer der beiden bemerkt die steigende Anspannung vielleicht auch Unruhe und sagt: "Lass uns kurz diese Übung machen, bevor wir weiterreden. Ich sehe die Bücher auf dem Regal, die Vase auf dem Tisch..." Während sie die Übung gemeinsam durchführen, merken beide, wie sich die Anspannung langsam löst und die Situation entschärft wird. Danach können sich beide dem Prozess wieder widmen.

3. Wahrhaftige Selbstmitteilung in der Krise

- **Ziel:** Den Prozess selbst nutzen, um wahrhaftig die eigenen Gefühle benennen, ohne sie zurückzuhalten, die jetzt gerade da sind.

Methode:

- **Beispiel:** "Ich merke, dass ich gerade eine starke Ablehnung spüre. Mein Kopf denkt, nicht zu wissen, wie damit umgegangen werden soll."
- Indem wahrhaftig geteilt wird was ist, löst sich oft schon einen Teil der inneren Spannung.

4. Gemeinsame Vereinbarung

- **Ziel:** Sicherstellen, dass beide Partner den Raum für Emotionen respektieren und Flexibilität im Prozess erlaubt ist.

Methode:

- Klärt vorab, dass der Prozess auch Pausen oder Dissoziationen erlaubt, ohne dass dies als Abbruch oder Schwäche gewertet wird.

Mit diesen Ansätzen könnt ihr schwierige Momente im Prozess des wahrhaftigen Mitteilens bewältigen, ohne den Dialog ganz zu verlassen.



ABSCHLUSS

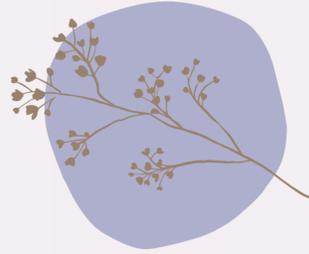
WEGWEISER ZUM WAHRHAFTIG-SEIN

Du bist nun vollständig mit der Methode des wahrhaftigen Mitteilens vertraut und bereit für die praktische Anwendung. Besonders hilfreich ist es, die Prozessstruktur – also die Seiten 22 bis 26 – auszudrucken und als Leitfaden griffbereit zu haben.

Bevor du den Prozess gemeinsam mit deinem Partner oder einer Vertrauensperson durchführst, kannst du ihn zunächst allein üben. Nimm dir dafür ein Notizbuch und teile dich in diesem geschützten Rahmen wahrhaftig mit. Du wirst sehen, wie schnell du eine Routine im Umgang mit der Methode entwickelst.

Wir wünschen dir von Herzen wertvolle Erkenntnisse und eine tiefere Verbundenheit in deinen Beziehungen. Durch die regelmäßige Anwendung dieser Methode werden diese positiven Veränderungen möglich – und auch darüber hinaus sichtbar.

Herzlichen Dank!



DU WÜNSCHST DIR AUSTAUSCH & SUPPORT?

WAHRHAFTIG-SEIN MASTERCLASS LIVE CALLS & LIVE SESSIONS

Du wünschst dir weiteren Austausch, Support oder persönliche Begleitung?

Im Online-Campus wirst du stets über Termine für Masterclasses und Live-Calls informiert, zu denen du herzlich eingeladen bist.

Wenn du eine persönliche Session vereinbaren möchtest, klicke einfach auf den Button unter diesem Text. So gelangst du direkt zu unserem Online-Kalender und kannst deinen Termin buchen.

PERSÖNLICHE SESSION
VEREINBAREN



