

## ...DER MOMENT DER STILLE

---

Jan.2024

In meinem Leben kam der Moment der Stille in der Kommunikation, als ich für mich selbst keine Worte mehr fand. Was wollte ich? Wieso fühle ich mich innerlich nicht glücklich, obwohl ich augenscheinlich doch alles in meinem Leben hatte?

Ich traf eine Entscheidung zur Veränderung meiner Situation.

Einfach etwas anders machen! Ich wusste damals nicht, dass ich mich zurück in die Balance von Herz und Verstand machen würde. Mitten durch meine eigenen Herausforderungen im Leben.

Mein eigener roter Faden im Leben beinhaltet stets den Blickwinkel aus dem Herzen heraus. Als Kind entschied ich mich in meinem Herzen die Sicherheit zu finden, die ich in der Logik damals nicht vermittelt bekam. In meinem Leben drehte sich vieles um Gefühle, Empathie, Gesprächstiefe, Intuition und die Liebe. Jedoch fehlte es mir oft an Worten, Umsetzung und letztlich Mut um diese Seite von mir zum Ausdruck zu bringen. Ich wusste, etwas in mir ist nicht ausgeglichen. Es fühlte sich nicht rund an.

Ich lernte meine Wünsche und Bedürfnisse viel klarer zu kommunizieren. Mich selbst in meinen Reaktionsmustern, Stärken und Schwächen zu erkennen. Ich wurde selbstbewusster im Umgang mit Logik und Emotionen.

Viele meiner Erkenntnisse gewann ich mit dem Wachstum in meine innere Balance. Heute lebe und liebe ich die Balance von Herz und Verstand in meiner Arbeit und in meinem privaten Leben. Vieles hat sich dadurch für mich erleichtert.

Herzbasierte Kommunikation ist eine bewusste Entscheidung für sich selbst. Und für eine gelungene Kommunikation mit anderen Menschen.

Herz & Verstand im Einklang als Weg zu mehr **Authentizität** und innerer Balance.

Bist du bereit für deine eigene Balance von Herz und Verstand in der Kommunikation? Dann nimm jetzt gern Kontakt mit mir auf.

