

## DIE KUNST DER BALANCE HERZ UND VERSTAND IN DER KOMMUNIKATION

---

Jan. 2024

Warum das harmonische Zusammenspiel von Emotionen und Logik so wichtig ist.

Ich bin überzeugt davon, dass du im Leben, im Job oder Privatleben langfristig nur erfolgreich und erfüllt sein kannst, wenn du weißt, wer du bist und authentisch kommunizierst. Sind Herz und Verstand im Einklang, fällt es dir leichter zu tun, was du wirklich liebst. Denn du begegnest dir selbst, deiner Familie oder deinem Team mit (neuer) Wertschätzung und du nimmst deine Gesprächspartner bewusster wahr. Die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen, ist ein Weg, der auch mir im Leben vieles erleichtert hat.

Wie wir mit anderen Menschen umgehen, Informationen austauschen und Verbindungen eingehen ist ein Zusammenspiel von Emotionen und Logik. Wie nutzt du deine rationalen Denkprozesse und emotionalen Reaktionen, um aus deiner Balance heraus effektiv und authentisch zu kommunizieren?

- Schaffst du es, deine Wünsche und Bedürfnisse klar auszudrücken?
- Nimmst du die unterschiedlichen Ebenen deiner Kommunikation wahr?
- Weißt du, wie du Konflikte im Team auf allen Ebenen erkennst?
- Kannst du den Knoten lösen, der dich oder deine Gruppe ausbremst?
- Verstehst du deine Familie, Kollegen und Kolleginnen, weil du dich selbst verstehen kannst?
- Du möchtest lieben und geliebt werden – kannst du dir dabei selbst vertrauen?

Eine effektive Kommunikation entsteht, wenn Logik und Emotionen in Balance sind. In deiner individuellen Balance von Herz und Verstand.

Wir selbst entscheiden, wieviel von der rationalen, vernunftbasierten Seite, mit ihren klaren Denkstrukturen und dem Analysieren von Fakten in unsere Kommunikation einfließt. Und im gleichen Moment entscheiden wir auch über den Anteil von Gefühlen und eigener Bedürfnisse und Werte. Sie sind es, die Verbundenheit, Empathie und die Gesprächstiefe in der Kommunikation erschaffen.

Wenn du merkst, Kommunikation ist für dich aktuell eine Herausforderung, anstatt ein effizienter Meinungs- oder Gedankenaustausch auf Augenhöhe. Und Missverständnisse in der Kommunikation sind an der Tagesordnung – sie stressen dich, dein Team und deine Beziehungen. Wenn dir die Wertschätzung in der Kommunikation fehlt, dann ...

gewinne **Klarheit**.

