

HERZBASIERTE KOMMUNIKATION – SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN, FÜR EINE KOMMUNIKATION AUF AUGENHÖHE

Jan.2024

Einige wissen es. Wie wichtig das eigene Selbstbewusstsein in der Kommunikation ist.

Meistens sind es diejenigen, die irgendwann sich in ihrer Kommunikation nicht mehr gesehen, gehört und verstanden gefühlt haben. Menschen, die diese Gefühle, die dabei entstehen nicht mehr fühlen wollten. Mit der eigenen Meinung nicht wichtig genug zu sein.

Ich glaube, wir alle haben an unterschiedlichen Punkten in unserem Leben uns in der Kommunikation nicht auf Augenhöhe wiedergefunden und dies auch schmerzhaft festgestellt.

Ob es als Kind, bei den eigenen Eltern war. In der Schulzeit, während der Pausen auf dem Schulhof. Oder als erwachsene Person in der Arbeitswelt. Fehlendes Selbstbewusstsein schmerzt auf unserer emotionalen Ebene.

Eine Möglichkeit mehr Selbstbewusstsein zu erlangen ist die Hinwendung zu mehr Logik, zu einem mehr rationalen Verständnis von Selbstbewusstsein in der Kommunikation. Die eigene Gefühlswelt spielt dann eine untergeordnete Rolle in der Kommunikation. Es scheint, dass damit vieles leichter wird. Die unangenehmen Gefühle sind nicht mehr an der Tagesordnung und es können Wege gegangen werden, die zu noch mehr Selbstbewusstsein führen.

Wissen, ist so ein Punkt für mehr Selbstbewusstsein. Rein kognitiv verarbeitetes Wissen lässt uns in Unterhaltungen, die rein auf der Sachebene geführt werden, gerne die Unterhaltung anführen. Wir fühlen uns kraftvoll, haben zu allen Fragen eine Antwort und es fühlt sich gut an. Was mir sofort in den Sinn kommt, ist eine Frage. Fühle ich mich damit innerlich erfüllt? Meines Erachtens, Nein. Hier möchte Herz & Verstand in den Einklang kommen.

