



## Welche Themen begegnen dir in meinem Newsletter?

### Kommunikation beginnt in uns

Kommunikation beginnt **in** uns, denn Kommunikation ist nicht nur die Übertragung von Worten oder Botschaften von mir zu dir, sondern ein komplexer Prozess, der tief in uns beginnt. Jede Kommunikation, ob verbal oder nonverbal, findet zunächst in unserem eigenen Herzen & Verstand statt.

Hier liegen Missverständnisse, Konflikte und alltägliche Schwierigkeiten verborgen. Innere Kommunikationsprozesse, die wir nicht wahrnehmen oder nicht nach außen kommunizieren, machen uns das Leben schwer. Wenn dann noch unsere Körpersprache, unsere Energie und unsere Intuition (Bauchgefühl) ein Wörtchen mitreden wollen, wird es richtig komplex.

✓ Gedanken und Deutungen:

Unsere Gedanken und Interpretationen beeinflussen, wie wir Informationen von außen wahrnehmen und interpretieren. Diesen schnellen inneren Prozess hinterfrage ich gerne, besonders wenn es in der Kommunikation kompliziert wird. Unsere persönlichen Erfahrungen, Überzeugungen und Werte prägen unser Denken. So trage ich meine ganz persönliche Brille und damit meinen Blick auf die Welt.

✓ Emotionen und Stimmungen:

Unsere Emotionen spielen eine entscheidende Rolle dabei, wie wir kommunizieren. Gefühle wie Freude, Angst, Wut oder Trauer können unsere Wortwahl, unsere Körpersprache, unseren Tonfall und sogar unsere nonverbalen Signale beeinflussen. Unsere Gefühle fließen in unsere Gespräche ein. Eine positive Stimmung kann zu einer offenen, und einfühlsamen Kommunikation führen, während negative Emotionen zu Missverständnissen oder Konflikten führen können.

✓ Selbstbewusstsein und Selbstreflexion:

Unser Selbstvertrauen und unsere Fähigkeit zur Selbstreflexion beeinflussen, wie wir uns präsentieren und wie wir mit anderen interagieren. Ein starkes Selbstvertrauen

und eine gesunde Selbstreflexion ermöglichen es uns, authentisch zu sein, unsere Stärken und Schwächen zu erkennen und mit anderen in Resonanz zu treten.

✓ Selbstregulierung und Einfühlungsvermögen:

Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu regulieren und sich in andere hineinzuversetzen, ist entscheidend für eine effektive Kommunikation. Selbstregulation ermöglicht es uns, in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben und angemessen zu reagieren, während Empathie uns hilft, uns in andere hineinzuversetzen und deren Perspektive zu verstehen. Herz & Verstand im Gleichgewicht.

✓ Energiefluss und Ausstrahlung:

Den Herausforderungen des Alltags mit Leichtigkeit zu begegnen, setzt einen hohen Energiefluss in uns voraus. Diese innere Kraft, die wir zu nutzen wissen oder zu nutzen glauben, steht uns immer zur Verfügung. Die Ausstrahlung von Menschen, die mit ihrer Energie umzugehen wissen, ist um ein Vielfaches schöner als die Ausstrahlung von Menschen, die diese Gesprächsebene nicht beachten. Der erste Eindruck ist die Energieausstrahlung eines Menschen, wenn er den Raum betritt.

✓ Körpersprache und Körperwahrnehmung:

Unser Körper spricht ständig zu uns und unserem Gegenüber. Wenn wir uns dessen bewusst sind, hilft uns die eigene Körpersprache, schnelle Entscheidungen zu treffen. Ob ich mich in einer Situation unwohl fühle, merke ich schnell an Verspannungen, Bauchschmerzen oder Unruhe. Und im Gespräch kann ich meine Haltung, meine Gestik, meine Mimik einsetzen, um meine Worte zu unterstreichen. Auch wenn ich krank bin, kann ich diese Verbindung zu meiner Körperintelligenz nutzen, um schnell mehr Informationen über meinen Zustand zu erhalten.

**Kommunikation beginnt in uns** - das ist für mich die Basis in der Kommunikation, nutzen wir sie, um uns selbst und andere besser zu verstehen.

Ausgehend von den inneren Prozessen können wir unsere individuelle Kommunikation besser wahrnehmen, hinterfragen und in die von uns gewünschten Richtungen lenken.

Indem wir uns dieser inneren Aspekte bewusstwerden und daran arbeiten, können wir nicht nur unsere Kommunikationsfähigkeiten verbessern, sondern auch authentische, und einfühlsame Verbindungen zu anderen aufbauen. Wenn du den mehr Impulse zu dieser holistischen Kommunikation bekommen möchtest, dann trage dich gerne zu meinem 10–14-tägigen Newsletter – Kommunikation beginnt in uns – ein.

Herzensgrüße

Melanie Benthien

[www.herz-mit-verstand.de](http://www.herz-mit-verstand.de)