

OBTAINER

OBTAINER-ONLINE.COM

W O R L D W I D E



Dreieck des Lebens

U.S. Patent Pending
LIQUID DIETARY SUPPLEMENT
75g mL / 2.53 fl oz
www.siselinternational.com



The Art Of Communication



Ich nenne es bewusst „The Art“, weil es im wahrsten Sinne des Wortes eine Kunst ist, in unserer heutigen Zeit auf die richtige Art und Weise zu kommunizieren. In Zeiten von E-Mails, SMS, Facebook, Termindruck, Zeitmangel und Geschäftigkeit bleibt sicher vieles, was ein entspanntes, tiefgehendes Kommunizieren ermöglichen würde, auf der Strecke.

Lasst uns heute einmal eine bestimmte Form der Kommunikation gemeinsam ansehen. Sieh mal, ob Dir irgendetwas bekannt vorkommt.

Hast Du schon einmal beobachtet, wie wir Menschen kommunizieren? Hast Du mal hingehört, wie selten tatsächlich das gesagt wird, was man meint bzw. innerlich fühlt, und wie oft um den heißen Brei geredet bzw. auch einfach geschwindelt wird?

Hast Du schon einmal beobachtet, wie manchmal jemand versucht, Dir etwas zu sagen, weil derjenige etwas von Dir möchte, es Dir aber im Gespräch so verkaufen will, dass Du unglaublich viel davon hast, wenn Du ihm hilfst? Selbstverständlich vergisst er, Dir dabei zu sagen, was er davon hat.

Unsere Gespräche sind manchmal getragen von Dominanz, Manipulationen, Schuldzuweisungen, schlechtem Gewissen bzw. Beleidigtsein und Rückzug. Nach dem Motto: Wenn Du nicht so willst, wie ich will, oder machst, wie ich es möchte, dann kannst Du zusehen, wie Du klarkommst.

Dann rede ich nicht mehr mit Dir, bist Du nicht mehr mein Freund, hab ich Dich nicht mehr lieb – dann wirst Du bestraft. Ich lasse Dich dann im Regen stehen.

Hast Du schon einmal beobachtet, wie jemand, der vermeintlich mehr Macht hat als Du, seine Macht oder Position dazu missbraucht hat, Dich so zum Funktionieren zu bringen, wie er es gerne gehabt hätte? Und wenn Du darauf nicht reagierst, bist Du der Böse, der Schlechte, derjenige, der ihm in den Rücken fällt, derjenige, der ihn hintergeht, derjenige, der bekämpft werden muss.

Wenn Du jetzt sagst, dass Du das alles gar nicht kennst und Dir so etwas noch nie passiert ist, dann wohl aus den folgenden Gründen:

- 1. Du hast noch nicht gemerkt, was um Dich herum geschieht.*
- 2. Du bist selbst jemand, der diese Kommunikationsmethoden anwendet und es nicht wahrhaben will.*
- 3. Du lebst im tiefsten Himalaya-Gebirge in einer Höhle oder in einem Aschram in Indien, meditierst seit 20 Jahren und hast mit der Welt da draußen nichts zu tun.*

Wenn Punkt Nr. 1 zutrifft, bin ich mir nicht ganz sicher, ob ich Dich aufwecken sollte. Manchmal ist es besser zu schlafen. Vie-

le von uns schlafen – und das ihr Leben lang. Wir sind so in der Trance des Alltags gefangen, dass wir oft gar nichts merken. Aber wenn Du das hier liest (auch wenn es aus purer Neugierde ist, um zu sehen, was die Dany so von sich gibt, und Du mich vielleicht auch gar nicht magst), wird etwas in Dir hellhörig werden. Du wirst darüber nachdenken und Dir vielleicht Deine Art der Kommunikation einmal genauer ansehen.

Wenn Punkt Nr. 2 zutrifft und Du selbst derjenige bist, der vielleicht (bisher) unbewusst diese Art der Kommunikation anwendet oder angewendet hat, dann kannst Du das jetzt überdenken. Entweder Du tust es, weil Du der Ansicht bist, dass die anderen das sowieso nicht durchschauen, was in vielen Fällen leider auch stimmt.

schaft, im Freundeskreis etc., erinnere Dich daran, dass Du nun erwachsen bist und auch eine andere Art der Kommunikation erlernen kannst.

Oder aber Du kommunizierst so, weil Du eiskalt und nur auf Deinen Vorteil bedacht bist. Aus diesem Grund manipulierst Du Menschen damit sie das tun, was Du möchtest. Du erträgst vielleicht keine andere Meinung als Deine eigene, weil jede andere Meinung Dir gefährlich werden könnte. Du könntest durchschaut werden – das willst Du nicht. Lieber trennst Du Dich von der Person. Du willst einfach Recht haben – koste es, was es wolle! Schau Dir einmal ehrlich an, was es Dich in Deinem Leben kostet, so zu handeln.



Oder Du kommunizierst so, weil Du als Kind von Deinen Eltern genauso behandelt wurdest und es so übernommen hast. Das bedeutet im Klartext, sie haben Dich gelobt, wann immer Du getan hast, was sie wollten, und sie haben Dir ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle eingeredet oder Dich mit Liebesentzug bestraft, wenn Du etwas gegen ihren Willen getan hast.

Das heißt, Du wurdest bereits als Kind von Deinen Eltern manipuliert (die es selbst nicht besser wussten) und tust es jetzt mit Fleiß bei den Menschen, mit denen Du es zu tun hast, weil Du es nicht besser weißt. Ob im Business, in der Partner-

Wenn Du so handelst und kommunizierst, dann bedeutet es auch, dass Du ständig ein Feindbild hast. Ich kenne Menschen in meinem Umfeld, die IMMER irgendwo ein Feindbild haben! Und wenn sie keines haben – na ja, dann wird schnell eines kreierte. Die sind IMMER irgendwo mit jemandem im Krieg! IMMER!!! Immer verstehen sie sich gerade mit jemandem nicht. Immer gibt es einen BÖSEN! Wenn ein Krieg beendet ist – tja, dann beginnt schon der nächste!

Ich habe das in Asien nicht so extrem erlebt. Da ist jeder mit jedem irgendwie befreundet. Ich kenne es auch nicht aus dem

Ostblock oder bei den Südländern. Ich meine diese Einstellung: Mit Dir verstehe ich mich heute, weil Du gerade so bist, wie ich es gerne hätte, den da mag ich aber nicht. Morgen tust Du nicht, was ich will, also mag ich Dich dann nicht mehr – dafür aber plötzlich jemand anderen.

Denkst Du nicht auch, dass dies irgendwie leicht psychotische Züge hat oder eher an Kindergarten erinnert als an eine erwachsene Art des Umgangs miteinander?

Ich habe für mich festgestellt, dass mich diese Art des Umgangs miteinander sehr viel Energie kostet und mir einfach nicht guttut.

Ich gebe Dir ein Beispiel und bitte dich herauszufinden, was sich für Dich ehrlicher anfühlt. Ich betone fühlen, nicht denken!!! Auch wieder eine typisch westliche Eigenschaft. ;-) Denken bis der Arzt kommt. Hauptsache nicht fühlen. Fühlen könnte wehtun.

Und nun zu den Beispielen: Stell Dir vor, Du führst eine Diskussion und jemand sagt:

a) *Das, was Du da gerade gesagt hast, was Du mir vorwirfst, stimmt so nicht. Außerdem tut es mir weh, ich fühle mich verletzt und es gibt mir das Gefühl, nicht gut genug zu sein.*

Oder er sagt stattdessen:

b) *Was bildest Du dir ein, so etwas zu mir zu sagen? Für wen hältst Du Dich eigentlich? Sieh zu, dass Du Land gewinnst, so redet keiner mit mir! Ich bin der Größte hier!*

Oder stattdessen:

c) *Du sagst gar nichts, ziehst Dich zurück und bist mit Deinen Gefühlen allein.*

Ich persönlich kann am besten damit umgehen, wenn jemand in einem Gespräch vollkommen ehrlich ist und wirklich das sagt, was er meint. Ich persönlich bevorzuge Variante a. Wenn Freunde sagen: „Hey, das tut mir gerade weh“, dann halte ich automatisch an. Ich werde ruhig, ich entschuldige mich und sehe mir an, was ihm/ihr genau wehtut.

Eventuell ist es ein Missverständnis und etwas von dem, was ich sagte, war gar nicht so gemeint. Eventuell wird der andere an einen alten Schmerz erinnert – an etwas, was er kennt. Und dann muss ich nicht noch mehr darin herumstochern. Doch wie oft kommunizieren wir denn wirklich so? Verwen-

den wir im Alltag nicht eher Variante b oder c? Nach dem Motto: Angriff ist die beste Verteidigung. Wie wäre es, wenn wir achtsamer miteinander umgehen würden, mehr Feingefühl in unsere Gespräche einfließen lassen oder uns trauen zu sagen, wie wir uns dabei fühlen?

Ich weiß, so etwas ist im Business nicht gefragt. Würde es aber nicht genau da einen Riesenunterschied machen, unsere Maske fallen zu lassen?

Ich sage nicht, dass Du in jedem Gespräch jedem sagen sollst, was Du gerade fühlst. Das ist nicht mit jedem Gesprächspartner möglich.

Aber vielleicht kannst Du bei größeren Dingen, die für Dich mehr Gewicht oder Bedeutung haben, anfangen, wahrhaftiger zu äußern, wie Du Dich dabei fühlst.

Interessant ist auch hier wieder zu sehen, dass wenn man achtsam mit sich selbst umgeht und sich erlaubt zu fühlen, man es dann auch automatisch mit anderen Menschen ist.

Man nennt diese Kommunikation in der Psychologie übrigens die Giraffensprache (im Gegensatz zur negativen Wolfssprache – googeln lohnt sich hier).

Die wirklich großen Persönlichkeiten des Networks, die ich Gott sei Dank in meiner Vergangenheit kennenlernen durfte und von denen ich und viele andere Menschen viel gelernt haben, beherrschen diese Kunst der Kommunikation aus dem Effeff.

Leider kenne ich auch viele Networker, die diese Größe nicht besitzen.

Ich weiß aber, dass sich das gerade ändert, denn ein paar wenige neue, junge Führungskräfte, die in die richtige Richtung gehen, kenne ich nämlich auch schon und komischerweise sind sie allesamt in kurzer Zeit sehr erfolgreich geworden. :-)

Alles Liebe Eure Dani

P.S. Tolles Zitat passend zum Thema:

„Was mich anbetrifft, so zahle ich für die Fähigkeit, Menschen richtig zu behandeln, mehr als für irgendeine andere auf der ganzen Welt.“

John Davison Rockefeller



Think **Green.**

OBTAINER

Design for Environment -
the nature friendly digital replica of a printed paper