

# Partner Coaching - Modul 2

## *Kommunikation*

### *Introduction*



### *Wie wir kommunizieren, Auszug*

#### *Was wollen wir kommunizieren?*

Grundsätzlich übermitteln wir unsere Bedürfnisse. Wenn wir das in einer Art und Weise tun, die ausschließlich auf sich bezogen ist (sprich EGO!), verriegeln wir den energetischen Zugang zu uns selber.

Die Kommunikation hat ein Kreislauf:

- Ich denke was und stelle ein Bedürfnis fest
- Ich visualisiere das Ergebnis
- Ich spreche es aus
- Ich schaue die Reaktion meines Gegenübers an
- Ich bekomme entweder Bestätigung oder Ablehnung
- Ich reagiere darauf
- Bei einer Bestätigung denke ich gleich an das Ergebnis und freue mich. Es besteht kein weiterer unmittelbarer Handlungsbedarf, was die Kommunikation angeht.

Bei einer Ablehnung ist dieser Kreislauf unterbrochen und meist kommt es schnell zu Unverständnis oder Rechtfertigungen, die oft in einen Konflikt führen.

Für uns beide ein nun sehr bedeutsamer Aspekt der Kommunikation sind die nächsten Themen. Diese Aspekte lehrten uns unglaublich schnell achtsamer, klarer und lösungsorientierter zu kommunizieren.

Hierbei geht es sehr stark um die Energie zwischen den Partnern innerhalb der verbalen Kommunikation.

### *Die Kommunikation der vier negativen Pfade:*

Aus der Erfahrung heraus, haben wir festgestellt, dass die Kommunikationsstörungen in einer Partnerschaft von vier bestimmten Redearten stark geprägt sind.

- Unwahrheiten erzählen
- Trennende Rede
- Barsche Rede
- Rechthaberei

Alle solchen negativen Redearten tragen mit sich schlechte bis zu zerstörerische Energien.

Meistens sind uns diese Redearten gar nicht mehr bewusst, da wir sie irgendwann übernommen und in unserem alltäglichen Gebrauch integriert haben. Oft unterstützen sie Bewertungen von Menschen oder Situationen und führen uns kurzfristig zu EGO-Erfolgen. Langfristig verursachen sie Probleme in gesunden Beziehungen und stören Projekte jeglicher Art.

Was passiert hier?

Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir das karmische Prinzip von Ursache und Wirkung anschauen.

Die klassische Sichtweise des Karmas sagt zum Beispiel:

- "Du bekommst das zurück was Du gibst". Das heißt, Wenn Du Unwahrheiten erzählst wirst Du selber angelogen.
- "Das, was Du zurück bekommst ist das Mehrfache von dem, was Du gibst". In diesem Fall, z.B. viele kleine sogenannten "Notlügen" können dazu führen, dass Du beispielsweise Opfer eines Betrugers wirst.

### **Rechthaberei**

Jeder kennt das, Diskussionen darüber, wer recht hat und wer nicht! Wer am lautesten oder vehementesten für seine Meinung eintritt, gewinnt..

Wir wollen die Thematik hier bewusst etwas negativer darstellen, um die Wirkung transparent zu machen. Wie schon gesagt, Energie kennt kein Volumen, auch minimale Rechthaberei, die sich auf das eigene Ego und Befinden bezieht, ist langfristig ungesund.

Wer sehr gerne rechthaberisch ist, dem fällt es auf Dauer oft schwer, nährend, im Innen verbindliche Beziehungen und Partnerschaften aufzubauen. Die Rechthaberei hat häufig mit Machtsicherung und einem Abverlangen von Respekt der Anderen zu tun. Und schon wieder ist das Ego mit breiter Brust an unserer Seite unterwegs!

Wer die Rechthaberei unbewusst betreibt, merkt es meistens selbst gar nicht. Die Menschen sind es gewohnt, nahezu nur auf die eigene Meinung zu hören und wenn Andere nicht das tun oder nicht zustimmen, was von ihnen erwartet wird, verhärtet sich der Standpunkt.

Die unschöne Wirkung oder Resonanzwelle kommt manchmal erst später. Menschen in dem Umfeld vom Rechthaber verhalten sich häufig unverbindlicher oder man wird nicht in deren Pläne eingebunden, so dass man Sachen häufig erst aus zweiter Hand erfährt.

Macht, bzw. Macht in eine Richtung in einer Partnerschaft ist keine gute Voraussetzung für ein entspanntes Zusammensein. Eine toxische Beziehung entsteht, in der keiner der Partner so richtig glücklich ist. Ein Machtgefälle entsteht, was den Einen kurzfristig stärkt, den Anderen jedoch langfristig schwächt. Streit ist unvermeidbar. Trennung und Unsicherheit hängen fast permanent in der Luft. Die Erfahrung zeigt uns, wer in einem solchen Umfeld lebt, kämpft oft mit der eigenen Gesundheit, mit kleinen oder großen Wehwehchen.

Aus diesem Grund stellt sich für uns die Rechthaberei als brandgefährlich für die Partnerschaft dar. Wir erleben sie sowohl bei Frauen wie bei Männern, die Wege sind oft subtil und nicht immer gleich durchschaubar. Die Anerkennung im Außen so groß, er oder so weiß ja so viel - das kann trügerisch sein.

Eine respektvolle Auseinandersetzung dagegen mit unterschiedlichen Meinungen, zeigt nicht nur Wertschätzung, sondern auch innere Größe ohne Ego-Macht.

Klare und reflektierte Kommunikation wirkt wiederum energetisch gegen Rechthaberei und fördert eine vertrauensvolle und wertschätzende Beziehung.