

Mir selbst nahe sein - ein hilfreicher Weg in verunsichernden Zeiten

Menschen sehnen sich nach Sicherheit, nach einer vertrauensvollen Umgebung, nach verlässlichen Beziehungen, nach Selbstverwirklichung, nach Angenommen-Sein. Insbesondere in Zeiten, wo Gewohntes sich verändert, stabil Geglauhtes in Bewegung kommt, scheinbar Verlässliches ins Wanken gerät.

Häufig versuchen wir, das notwendige Gefühl von Sicherheit durch Kontrolle zu erlangen. Im Gespräch mit KollegInnen, KundInnen und PartnerInnen kontrollieren wir – bewusst oder unbewusst - was andere von uns zu sehen bekommen. Wir vermeiden Handlungen, von denen wir glauben, dass sie nicht gut ankommen, weil sie nicht unserer Rolle, unseren Aufgaben, den an uns gestellten Erwartungen, unserem Selbstbild oder dem Zeitgeist entsprechen.

Die meisten Menschen haben im Laufe ihres Lebens gelernt, ihr Inneres hinter Masken zu verstecken, und so in verunsichernden Momenten die Kontrolle zu wahren. Verunsichernd, weil wir nie so genau wissen, was die Chefin von uns will, ob die KollegInnen über uns lachen oder ob unsere PartnerInnen uns ihre Wertschätzung entziehen, wenn wir uns anders verhalten, als sie es von uns gewohnt sind.

Das Gefühl, eine Situation unter Kontrolle zu haben, gibt uns eine Illusion von Sicherheit – doch der Preis ist hoch. Die scheinbare Sicherheit ist oft erkaufte mit dem Verzicht auf echte Selbstbestimmung, Spontaneität und Lebendigkeit. Mit unseren Ecken und Kanten verbergen wir hinter Masken und Rollen auch einen großen Teil unserer inneren Strahlkraft.

Wir sprechen nicht mehr aus, was uns bewegt. Wir gehen nicht mehr offen mit dem Gegenüber in Beziehung. In der Zusammenarbeit mit anderen bewegen wir uns in einer Atmosphäre von Tarnen und Täuschen, wollen vor allem gut dastehen und von der Verantwortlichkeit für Fehler ablenken. Wir gehen keine Risiken ein.

Irgendwann sind uns die Masken dann nicht mehr bewusst. Während wir so die Verbindung zu uns selbst verlieren, verzichten wir – oft unbewusst - auf einen Teil „unseres“ Lebens. Dann ruhen wir nicht mehr in uns selbst und verlieren genau das, was wir uns wünschen: Gelassenheit, Standfestigkeit und das Vertrauen, mit verunsichernden Situationen souverän umgehen zu können.

Wer mit sich selbst verbunden ist, wer sich selbst nahe ist, steht sicher und aufgerichtet da, handelt stark und kraftvoll, spricht offen und klar, ist mutig und bereit, spontan zu handeln. Wir benötigen all diese Qualitäten, um die täglichen Herausforderungen unseres persönlichen Lebens, der beruflichen Zusammenarbeit und der Gestaltung eines respektvollen Miteinanders auf dieser Welt auf lebendige Weise zu meistern.

Ein Beispiel

Angesichts der Aufgabe, wichtige Themen zu präsentieren, versuchen viele Menschen, die herausfordernde Situation unter Kontrolle zu bekommen, indem sie sich rhetorische Techniken aneignen, von denen sie sich mehr Sicherheit erwarten. Damit antworten sie auf eine Vielzahl verinnerlichter Anforderungen: Du darfst nicht stecken bleiben! Du sollst nicht ablesen! Du musst dich wohl fühlen! Du darfst keine Fehler machen! Hör auf zu zittern! Du musst auf alles eine Antwort haben!

Doch die große Kraft einer guten Rede ist die Authentizität. Auf dem Weg dorthin benötigen wir nicht noch mehr Tipps zum „richtigen“ Verhalten, sondern vertrauensvolle Orte, die uns zu einer echten Begegnung mit uns selbst einladen. Sich mit sich selbst wie mit einem guten Freund in angenehmer Atmosphäre niederlassen, sich neugierige Fragen stellen und offen sein für Antworten jeder Art - nur so lernen wir uns kennen. Aus dieser Begegnung, aus der Nähe zu uns selbst können wir Kraft und Klarheit schöpfen. Wir richten uns zu unserer wahren Größe auf. Durch stimmige Emotionen wird das Gesagte lebendig. Wir kommen in Kontakt zu unserer Intuition. Und fühlen uns auch bei Gegenwind sicher.

Was für eine gute Rede gilt, gilt auch für unser Konfliktverhalten, für unsere Art in Teams zu arbeiten oder Menschen zu führen.

Dialog-Kommunikationsberatung

Bei meinem Ansatz geht es um vitalen Selbsta Ausdruck, um Achtsamkeit nach innen und außen, um Konzentration auf das Geschehen. Momente der Stille laden zum Kontakt mit uns selbst, unseren Gedanken und Gefühlen ein. Von diesem Ort der Selbstnähe aus können wir authentisch und souverän handeln, dem Gegenüber wirklich begegnen und Situationen auf wirkungsvolle Weise lenken.

Meine Arbeitsweise mit Einzelnen und Teams und die Auswahl meiner Workshop-Themen gründen auf der Nähe zu sich selbst als einer wertvollen Qualität in verunsichernde Zeiten. Hilfreicher als eine Vielzahl von Kommunikationstechniken erscheinen mir Sinn und Haltung. Dazu binde ich Kreativität, Meditation und Natur in meine Arbeit ein. Meine Angebote bieten die Möglichkeit Körper, Seele und Geist zu verbinden.

Ich freue mich, wenn wir diesen Weg ein Stück gemeinsam gehen können!