

## **Sprechen ist Beziehung** - die wirksame Form der Kommunikation

Ausgeklügelte Kommunikationsstrategien und die Beherrschung raffinierter Techniken versprechen Sicherheit und Erfolg. Doch entscheidend für die Wirkung des Gesagten ist der Einklang von Fühlen, Denken und Handeln. Wer fühlt, was er sagt, wirkt auf das Gegenüber überzeugend, authentisch und glaubwürdig. Die Botschaft kommt an.

Fühlen, Denken und Sprechen zusammenzubringen erfordert mutige Schritte. Oft distanzieren wir uns „sicherheitshalber“ beim Sprechen. Wir bringen unser Herz in Sicherheit, wenn wir uns mit klugen Gedanken aus der Deckung trauen – und versuchen uns so vor befürchteten Angriffen zu schützen. Doch indem wir die emotionale Qualität im Sprechen abspalten, schwächen wir die Wirkung unserer Worte. Gelingt es uns, Unsicherheiten zuzulassen - und damit auch zu überwinden – entsteht eine Nähe, die das Gesagte zum Schwingen bringt. Eine feine Wahrnehmung und eine wertschätzende innere Haltung sind ausschlaggebende Impulse für dieses bewusste Sprechen. Klassische Kommunikationstechniken dienen allenfalls als Ergänzung!

Statt in rhetorisch ausgefeilten Worten über ein Anliegen, Projekt oder Vorhaben zu reden, ermöglicht uns das kontaktvolle Sprechen vom Ort unserer Begeisterung aus zu handeln. Diese Energie überträgt sich auf das Gegenüber.

Präsent zu sein, statt sich mit Strategien von Flucht oder Kampf hinter den eigenen Worten zu verstecken, verändert die Resonanz, die wir auf unsere Worte erfahren. Die Wirkung der Worte entsteht über den Raum, aus dem heraus sie gesprochen werden. Sind wir beim Sprechen in einem umfassenden Sinn präsent, laden wir andere ein, zu uns in Kontakt zu treten, sich auf uns und unser Thema zu beziehen.

In Konflikten bedeutet Sprechen in Beziehung sich selbst in annehmender Weise nah zu sein, die eigenen Bedürfnisse klar zu vertreten und offen zu sein für eine Lösung.

Ein kraftvolles Nein ist kein lautes, ablehnendes oder abwertendes Nein. Treten wir beim Sprechen in Beziehung zu uns und unserem Gegenüber, erzeugt auch eine klare Abgrenzung keinen unnötigen Widerstand. Stattdessen kommt es zu einer mildereren Resonanz und einem gelasseneren Miteinander.

Sprechen ist Beziehung - bei diesem Ansatz geht es um den vitalen Selbsta Ausdruck, um Achtsamkeit nach innen und außen, um Konzentration auf das Geschehen. Momente der Stille laden zum Kontakt mit uns selbst und dem Gegenüber, unseren Gedanken und Gefühlen ein. Von diesem Ort aus können wir Gespräche auf stimmige und wirkungsvolle Weise lenken.

Sprechen in Beziehung ist eine kraftvolle Art der Kommunikation, bei der es um eine klare, direkte und zugewandte Sprache geht, die sich im beruflichen und privaten Alltag bewährt.