

wahre Kommunikation

Wichtige Bestandteile einer wahrhaften Kommunikation sind das Zuhören, eine offene respektvolle Haltung, bewusstes Innehalten bei Irritationen, klare und authentische Aussagen. Folgende drei Arten der Kommunikation gibt es:

1. **Verbale** Kommunikation = Sprache / Anteil **7%**
2. **Paraverbale** Kommunikation = Stimme (Lautstärke, Sprechtempo) / Anteil **38%**
3. **Nonverbale** Kommunikation = Gestik, Mimik, Körper / Anteil **55%**

Kennst du die Situation – wie verhalte ich mich bei einer Kommunikation mit meinem Chef, meinen Freunden... etc., spiele ich verschiedene Rollen oder bin ich authentisch? Bei ehrlicher Kommunikation braucht sich dein Ego (Verstand) nicht zu merken, mit wem habe ich was und wieviel besprochen. Man baut sich nicht selbst auferlegte Mauern/Blockaden um sich herum auf, die krampfhaft stehen bleiben müssen. Das Ego ist nicht der Gegenspieler der Seele, sondern optimal liegt Dualität zwischen den beiden vor und nicht Polarität. Beginne über dein Herz zu kommunizieren.