

HENRI MARZILLIER



IMMER DIE RICHTIGEN WORTE FINDEN

**SELBST
BEWUSST
SEIN!**

*Sich selbst kennenlernen
Gefühle wahrnehmen und zulassen
Eigene Bedürfnisse erkennen
Das Ganze empathisch mitteilen
Zuhören und Bestätigen
Positiv denken und sprechen*

Leseprobe

Bewusste Kommunikation verändert Deine Beziehungen

Über den Autor

Seit 2003 bin ich freier Kommunikationsberater. Mein Handwerk habe ich in mehreren Berliner Werbeagenturen durch die Betreuung großer Konzerne und mittelständischer Unternehmen erlernt und kontinuierlich weiterentwickelt.

Als Diplom-Kommunikationswirt für Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation (UdK Berlin) berate und unterstütze ich Unternehmer und Unternehmen bei der Konzeption und Gestaltung anspruchsvoller Kommunikationsaufgaben.

Schwerpunkte meiner Beratung sind Positionierung, Strategie und Beziehungsmanagement.

Mehr Infos unter www.marzillier.com und www.hmk-berlin.de

Hinweis

Die Inhalte dieses Werkes wurden vom Autor sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Er werden zudem keine Garantien für Ergebnisse gegeben, die der Leser aus der Anwendung der Tipps und Anregungen dieses Werkes eventuell erwartet. Die Verantwortung für die Nutzung der gebotenen Inhalte, Anleitungen und Informationen liegt allein beim Leser.

Für die Webinhalte, auf die in diesem Werk per Internetlink verwiesen wird, sowie deren Verlinkung zu anderen Internetangeboten übernimmt der Autor weder die Verantwortung noch macht er sich diese Inhalte zu Eigen.

Alle in diesem Werk erwähnten Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen können, soweit nicht frei erfunden, auch ohne besondere Kennzeichnung Marken sein, deren Rechte bei den jeweiligen Eigentümern liegen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Autor schriftlich genehmigt werden.

Henri Marzillier

IMMER DIE RICHTIGEN WORTE FINDEN

Bewusste Kommunikation verändert
Deine Beziehungen

marzillier.com

Inhalt

- 006 Einleitung
Kommunikation lässt das Leben fließen
- 016 Kapitel 01
Was ich denke, strahle ich aus
- 028 Kapitel 02
Woher weiß ich, was ich fühle?
- 044 Kapitel 03
Meine Prägung, Strategie, und
Persönlichkeit
- 060 Kapitel 04
Gespräche sind wie Tänze
- 072 Kapitel 05
Welche Rollen spiele ich? In welchen
Zustand bin ich dann?
- 090 Kapitel 06
Meine Einstellung bestimmt, wie mein
Gespräch verläuft

- 114 **Kapitel 07**
Wie ich sagen kann, was ich mir von dir wünsche
- 132 **Kapitel 08**
Wenn ich überzeugen kann, muss ich nicht überreden
- 148 **Kapitel 09**
Unklarheiten kläre ich am besten sofort
- 160 **Kapitel 10**
Warum ich lieber das Ergebnis im Auge behalte
- 170 **Kapitel 11**
Wenn ich positiv spreche, hörst du mir besser zu
- 184 **Schluss**
Was es noch zu sagen gibt...
- 190 **Quellen**



Einleitung

Kommunikation lässt das Leben fließen

Auf einen Blick

- 008 Ich will, dass Bewusstsein und Kommunikation eine Einheit bilden
- 009 Der einzige Mensch, der mich verändern kann, bin ich selbst
- 010 Die Themen im Schnelldurchlauf

Kommunikation lässt das Leben fließen

Das große Lebensziel aller Menschen ist ein erfülltes und glückliches Leben. Wie man in diesen Glückszustand kommt, ist den meisten von uns nicht von vornherein klar. Ich glaube, der Weg führt uns zu mehr Selbstbewusstsein und gegenseitigem Austausch. Alles andere sind Seitwärtsbewegungen, die vielleicht notwendig sind um uns zeigen, wie oder wohin es nicht geht.

Ich will, dass Bewusstsein und Kommunikation eine Einheit bilden

Was ich so täglich von mir gebe, sage ich selten wirklich bewusst. Oft sage ich einfach das, was mir in den Sinn kommt. Mein Bewusstsein schläft. Ich spreche „Autopilot“. Das ist normal, glaube ich.

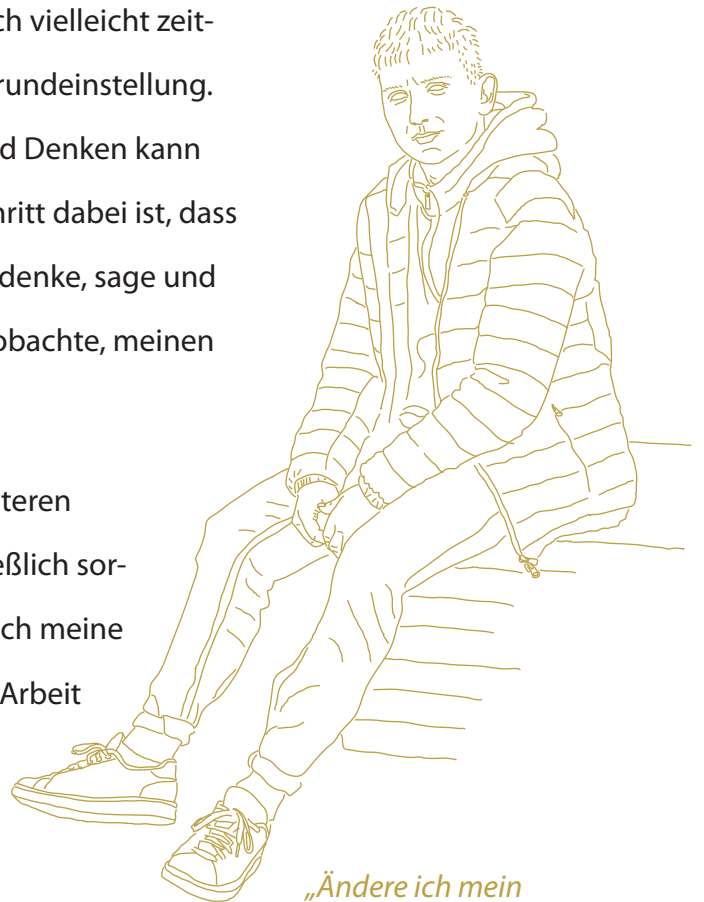
Wenn ich mich mit Kommunikation beschäftige, wenn ich Möglichkeiten entdecken will, wie ich den gemeinsamen Austausch leichter und angenehmer gestalten kann, schaue ich zuerst auf mich selbst. Das heißt, ich mache mir meine eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Träume und Ziele bewusst. Mein Bewusstsein beeinflusst die Art, in der ich kommuniziere. Habe ich ein Gefühl für mein Innenleben, kann ich dies leichter in Worte fassen. Zugleich gelingt es mir auch, meine Gesprächspartner gedanklich und emotional besser nachzuvollziehen. Ich kann auf ihre Wünsche und Ziele eingehen. Meine Gespräche werden dadurch interessanter und konstruktiver.

Der einzige Mensch, der mich verändern kann, bin ich selbst

Durch äußeren Druck oder Repressalien verändere ich vielleicht zeitweise mein Verhalten und bleibe doch bei meiner Grundeinstellung. Eine nachhaltige Veränderung in meinem Fühlen und Denken kann ich nur aus mir selbst heraus erreichen. Der erste Schritt dabei ist, dass ich mir bewusst mache, was ich gewohnheitsmäßig denke, sage und tue. Ich kann mich fragen, ob das, was ich an mir beobachte, meinen Wünschen und Zielen dient oder nicht.

Als nächstes halte ich Ausschau nach möglichen weiteren Schritten, die mich in die Veränderung führen. Schließlich sorge ich durch regelmäßiges Wiederholen dafür, dass ich meine alten Gewohnheiten mit neuen überschreibe. Diese Arbeit kann mir niemand abnehmen. Ich bin der einzige, der mich entwickeln kann.

Ich hätte keine Lust gehabt, mir Gedanken über Kommunikation jenseits der üblichen Sender-Empfänger-Modelle zu machen, wenn ich nicht gespürt hätte, dass einige Zusammenhänge in ihnen nicht behandelt wurden. Kommunikation hatte ich einerseits als etwas Verbindendes erlebt, wenn ich auf Gleichgesinnte traf. Andererseits habe ich Kommunikation oft als eine Art Wettkampf empfunden, in dem sich die Beteiligten gegenseitig zu beeindrucken suchten.



„Ändere ich mein Verhalten, reagieren die anderen darauf.“



„Ein Gespräch ohne jede Emotion fühlt sich wie ein Fachvortrag an in dem Fakten aneinandergereiht werden. Wenn mir das zu langweilig wird, kann ich ja ein paar starke Gefühle beisteuern.“

Stand nicht hinter jeder klugen oder sinnigen Bemerkung der heimliche Wunsch nach Aufmerksamkeit und Anerkennung? Ich fand unerfreulich, dass ich in dieser Art von Gesprächen offenbar nur die Wahl zwischen Bewunderung oder eigener Selbstinszenierung haben sollte. Gab es nicht andere Wege, diese Bedürfnisse zu erfüllen?

Um zu verstehen, wie die Dinge genau zusammenhängen, fing ich an, Bücher zu lesen, Vorträge anzuhören und Coachings zu buchen. Damit die vielen klugen Gedanken, die ich in dieser Zeit kennen lernte, nicht nach und nach wieder verblassen, beschloss ich, meine Erkenntnisse zu notieren.

Diese Notizen habe ich zu diesem kleinen Buch zusammengefasst. Ich freue mich über jede und jeden, der Lust hat sich der Thematik anzunehmen. Ich finde, Bewusstseinsarbeit ist eine wunderbare, glückstiftende Tätigkeit. Sie hilft uns dabei, unsere Kommunikation leichter fließen zu lassen und den Umgang miteinander angenehmer zu gestalten. Jedem für mich interessanten Thema habe ich ein Kapitel gewidmet.

Die Themen im Schnelldurchlauf

Weil meine Kommunikation eng mit meinem Denken und Fühlen zusammenhängt, habe ich versucht, mir diese Zusammenhänge bewusst zu machen. Ich bin den Einschätzungen meiner Bezugspersonen nicht hilflos ausgeliefert. Ich kann mich immer fragen, wer ich sein möchte,

wie ich denken und mich verhalten möchte. Dazu kann ich mir bewusst machen, dass das Bild, welches andere von mir haben, deren Projektionen auf mich sind und somit deren Vorstellungswelt entsprechen. Will ich mich darin wiedererkennen? Muss ich dieses Bild von mir nach außen tragen, oder kann ich mich immer wieder neu erfinden? (*„Was ich denke, strahle ich aus“, Kapitel 1*)

Ein weiteres Problem entsteht, wenn ich meine Gefühle ausdrücken will. Das gelang mir früher nur rudimentär, indem ich sagen konnte „finde ich gut“ oder „gefällt mir nicht“. Meine schlechten Erfahrungen mit dem Offenbaren von Gefühlen haben mich dazu gebracht, sie lieber zu unterdrücken. Daher fehlte mir auch jegliches Training im Erkennen und im Umgang mit meinen Gefühlen.

Heute weiß ich, dass sowohl die angenehmen als auch die unangenehmen Gefühle mein Leben bereichern und erst lebenswert machen. Ich weiß inzwischen auch, dass es einen großen Unterschied gibt zwischen meinen Gefühlen und den Urteilen, die ich über andere und deren Verhalten fälle. In dem Moment, in dem ich eine Wertung in meine (vermeintlichen) Gefühle lege, urteile ich über das, was andere sagen und tun. Ich spreche nicht davon, welche Gefühle dies in mir hervorruft, sondern von den Absichten, die ich anderen unterstelle. (*„Woher weiß ich, was ich fühle?“, Kapitel 2*)

Wenn ich wissen will, warum ich so bin, wie ich bin, kann ich mir meine Vergangenheit anschauen und mir die Werte und Glaubenssätze meiner Bezugspersonen in Erinnerung rufen. Das sind die äußeren Einflüsse, die mich geprägt haben. Ich selbst habe einen großen Anteil an meinem Charakter, weil ich aus dem, was ich empfangen habe, meine eigene Geschichte gestrickt habe, die ich für wahr halte. Weil ich möchte, dass es mir möglichst gut geht, habe ich Strategien entwickelt, die sicherstellen, dass ich mir diese Glaubenssätze bestätige. *(„Meine Prägung, Strategie und Persönlichkeit“, Kapitel 3)*

Die richtigen Worte zu finden, ist oft nicht so einfach. Kommunikation ist generell ungenau, finde ich. Nicht nur das, was ich sage ist ein Ausschnitt vom Ganzen, sondern auch das, was mein Gegenüber für sich daraus macht. Wir alle haben unterschiedliche Erfahrungen und machen uns eigene Vorstellungen von dem, was der Andere wohl sagen will. Dabei passiert wieder das gleiche: ich strebe danach, mir meine Glaubenssätze zu bestätigen. Will man Klarheit in die Nachrichten bringen, muss man sie miteinander „austanzen“ und die eigentliche Information „Tanzschritt für Tanzschritt“ gemeinsam entwickeln. *(„Gespräche sind wie Tänze“, Kapitel 4)*

Je nach Situation schlüpfe ich in Rollen, die ich mir selbst aussuche oder die mir Gesprächspartner anbieten. Indem ich eine Rolle spiele,

betone ich bestimmte Persönlichkeitsanteile von mir, während ich andere in den Hintergrund treten lasse. Ich finde, das Bewusstsein für die Rollen und Zustände bietet mir die Möglichkeit, Gesprächssituationen aus einer neutralen Perspektive zu betrachten und mich zu fragen, ob mir das so recht ist. (**„Welche Rollen spiele ich und in welchen Zuständen bin ich dann?“**, Kapitel 5).

Eng verbunden mit den Rollen, die ich spiele, ist auch meine Haltung, die ich in Gesprächen einnehme. Wie sehr bin ich bereit, mich auf den Anderen einzulassen, ihm zuzuhören und auf das einzugehen, was ihn bewegt? Sprechen wir auf Augenhöhe oder gibt es ein Gefälle zwischen uns? Wie sehr drängt es mich, von mir zu erzählen, meine eigenen Erfahrungen in die Waagschale zu werfen und die Führung zu übernehmen? Womit rege ich Gespräche an und wie bremsen sie aus? (**„Meine Einstellung bestimmt, wie mein Gespräch verlaufen wird“**, Kapitel 6)

Wenn ich mich in Beziehung mit meinem Gegenüber setzen möchte, wenn ich Interesse an einem tiefgründigen Austausch habe, spreche ich auch über Gefühle und Bedürfnisse. Mich in Beziehung zu jemanden zu setzen, heißt, darauf vertrauen, dass wir uns beide (egal ob im Job oder in der partnerschaftlichen Beziehung) wohl mit einander fühlen wollen.



„Ich kann mich immer fragen, ob das, was ich so gewohnheitsmäßig denke, fühle und ausspreche, meinen Wünschen und Erwartungen wirklich entspricht.“

Sind wir bereit, uns ehrlich auszutauschen und dafür zu sorgen, die Bedürfnisse des Anderen zu respektieren? (*„Wie ich sagen kann, was ich mir von dir wünsche“; Kapitel 7*)

Treffen unterschiedliche Ansichten oder Gewohnheiten aufeinander, gilt es einen Kompromiss zu finden. Gelingt das durch Überredung, ist der Kompromiss kaum beständig. Wer seine Ansichten und Gewohnheiten ändern soll, braucht ein starkes Motiv. Beim Überzeugen gelingt es mir, die Bedürfnisse meines Gegenübers, ebenso wie meine eigenen, zu erfüllen. (*„Wenn ich überzeugen kann, muss ich nicht überreden“; Kapitel 8*)

Unklarheiten entstehen, wenn ich Zusammenhänge verzerrt darstelle, wichtige Informationen weglasse oder Gedanken verallgemeinere. Der Gesprächspartner ergänzt die unklare Information mit seiner Fantasie. Wenn wir diese Fantasien nicht aussprechen, entstehen Missverständnisse, die sich zu größeren Konflikten ausweiten können. Deshalb lohnt es sich, genau nachzuhaken, wenn etwas unklar ist. (*„Unklarheiten kläre ich am besten sofort“; Kapitel 9*)

Richte ich meine Aufmerksamkeit auf Probleme, tauchen schnell immer mehr davon auf. Am Ende bin ich von Problemen umzingelt, weil ich meinen Fokus darauf richte. Viel erfreulicher und motivierender

ist es, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf das gewünschte Ergebnis lenke und die Lösungen für auftretende Probleme als Etappenziele betrachte. (*„Warum ich lieber das Ergebnis im Auge behalte, Kapitel 10“*)

Denke ich uneingeschränkt positiv, werde ich schnell als unkritisch oder realitätsfremd abgestempelt. Zu Unrecht, finde ich, denn positiv zu denken heißt, für etwas einzutreten und entsprechende Argumente dafür zu sammeln, ohne die Missstände dabei zu ignorieren.

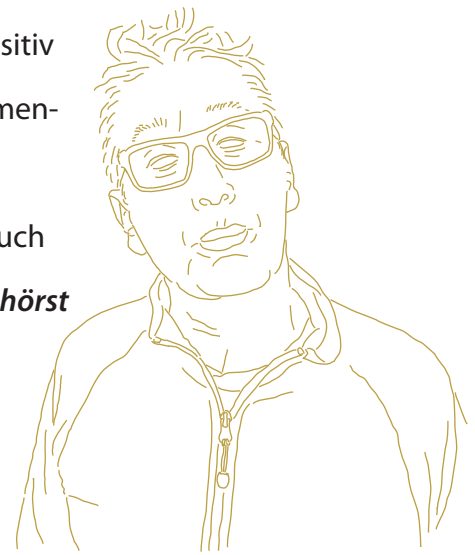
Positives Denken ist konstruktiv, denn es baut auf, geht voran – auch wenn es Probleme auf dem Weg gibt. (*„Wenn ich positiv spreche, hörst du mir besser zu“, Kapitel 11*)

Wenn ich herausgefunden habe, wie ich zu dem geworden bin, der ich bin, habe ich die Chance, mein Leben wirklich zu steuern und mich meinen Baustellen zielgerichtet zu widmen. Das Wissen darum allein hilft noch nicht weiter. Transformationen brauchen neben einem starken Motiv und positiver Energie auch ausreichend Zeit. (*„Was es noch zu sagen gibt...“, Zum Schluss*)

Bewusstseinsarbeit ist eine spannende, glückstiftende Aufgabe:
Unser Leben ist das, wozu es unser Denken macht!

Berlin, im März 2021

Henri Marzillier



„Im Grunde geht es bei allem, was ich so anstelle darum, meine Bedürfnisse zu erfüllen. Gut, wenn ich sie genau kenne.“