

Klare Kommunikation – Ein Weg zu Gesundheit und Lebensfreude

Die Themen Gesundheit und Lebensfreude liegen mir schon mein Leben lang am Herzen. Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch – auch wenn er schmerzhaft und herausfordernde Erfahrungen erlebt – das Potential für ein erfülltes und glückliches Leben in sich trägt. Manchmal braucht er einfach ein wenig Unterstützung. Ich entdecke mein eigenes Potential selbst immer mehr und begleite und inspiriere Menschen auf diesem Weg.

Zunehmend ist in mir der Wunsch gewachsen, meine Erfahrungen als Heilpraktikerin, Pflegefachkraft, Coach und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation zu kombinieren. Dazu kommen alle meine persönlichen Erfahrungen als Kind, Frau, Partnerin, Mutter, Freundin, Kollegin und Zufallsbekannte.

Ich habe unzählige Male bei mir selbst und anderen Menschen erleben dürfen, wie durch die Veränderung der Kommunikation eine extrem verbesserte Lebensqualität entsteht. Dabei besteht Kommunikation für mich nicht nur aus unseren Worten, sondern auch aus unseren Gedanken, unserer inneren Haltung und unseren Handlungen.

Ich bin sehr glücklich und dankbar für diese Erfahrungen und möchte meine Erkenntnisse gerne teilen. Ich habe mir persönlich immer einen Werkzeugkoffer gewünscht, der mich unterstützt, die Herausforderungen und schmerzhaften Momente meines Lebens zu bewältigen.

Wenn ich überlege, was ich meinen Kindern von Herzen gern mitgeben möchte, dann ist es ein solcher Werkzeugkoffer. Ich weiß, dass ich sie nicht vor allen schmerzhaften Erfahrungen im Leben bewahren kann. Das ist auch nicht notwendig, denn die Herausforderungen in unserem Leben fördern uns und regen uns zur Entwicklung an. Was wir brauchen, sind Wissen und Fähigkeiten, damit wir uns nicht in unseren Problemen verwickeln, sondern uns *an* ihnen entwickeln können. Wenn wir einen sinnvollen Umgang mit unseren Schwierigkeiten und Schicksalsschlägen finden, können wir uns viel unnützes Leid ersparen.

Das ist die Idee für dieses Buch. Es ist der Werkzeugkoffer oder die Schatzkiste, die uns hilft, an den Herausforderungen des Lebens zu wachsen. Ich wünsche mir, dass ich damit viele Menschen berühren und unterstützen kann.

Dabei erlebe ich die Kommunikation als eine effektive Möglichkeit, Konflikte zu bewältigen, und gleichzeitig als eine wunderbare Methode der Gesunderhaltung. Sie kann uns sogar bei der Heilung und Verarbeitung von einschneidenden Erlebnissen unterstützen. Meine innere Kommunikation (wie ich mit mir selbst umgehe) ist dabei die grundlegende Basis für meine äußere Kommunikation (wie ich mit anderen Menschen umgehe).

In diesem Buch lernst du die Theorie der Gewaltfreien Kommunikation kennen und kannst sie vertiefen. Dies ist immer wieder angereichert durch Erkennt-

nisse aus vielen anderen Bereichen und mit den Beispielen vieler Menschen. Du kannst dabei Kraft und Lebensfreude tanken und deine Resilienz stärken. So gelingt es dir, mehr und mehr an deinen Herausforderungen zu wachsen. Du verstehst die Auswirkungen und Zusammenhänge zwischen Kommunikation, Gesundheit und Lebensfreude und erarbeitest dir deinen eigenen Werkzeugkoffer.

So bist du bereit, an den Herausforderungen deines Lebens zu wachsen und deine Konflikte konstruktiv zu lösen. Du lernst, Lebenskrisen zu meistern und Wachstumsschmerzen in Entwicklungsfreude und Lebenslust zu verwandeln.

Zielgruppen

- Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen und ihr Wissen vertiefen möchten
- Menschen, die den Einfluss von Kommunikation auf ihre Gesundheit und Lebensfreude auf spielerische Weise und mit vielen praktischen Erfahrungen erleben möchten
- Menschen, die selbstverantwortlich ihre Gesundheit fördern, ihre Resilienz stärken und dabei mehr Lebensfreude in ihr Leben integrieren möchten
- Menschen, die sich einen Leitfaden wünschen, um ihre (manchmal auch schmerzhaften) Erfahrungen zu bewältigen und an den Herausforderungen in ihrem Leben zu wachsen

Aufbau des Buches

Es gibt 13 Kapitel mit theoretischem Input, ergänzt durch eine Auswahl an konkreten Übungen. Darauf folgen jeweils eine kurze Zusammenfassung und der Bezug zu Gesundheit und Lebensfreude am Ende. Dazwischen teile ich immer wieder reale Beispiele von mir selbst oder von Menschen, die ich begleiten durfte. Die Geschichte zum Abschluss ist nicht von mir, sondern sie berührt mich und ich finde sie passend zum Thema. Jedes Kapitel hält damit einen neuen Schlüssel bereit, um eine weitere Tür zu öffnen und neue Räume voller Gesundheit und Lebensfreude zu erschließen.

Kurze Anleitung zum Umgang mit dem Buch

Zu den Übungen:

Um den größtmöglichen Nutzen zu ziehen, empfehle ich dir, die Theorie zu lesen und die Minimum-Übung zu machen. Gerade diese Übung ist mir wichtig. Sie ist eine Mini-Meditation, die auch die Seele mit einbezieht. Durch innere Bilder lernen und verstehen wir noch einmal auf einer ganz anderen Ebene und können so auch diese wertvolle Ressource nutzen. Sie ist für mich daher die op-

timale Ergänzung zum intellektuellen Lernen. Beide Ebenen gemeinsam führen zu ganzheitlichem Lernen.

Für mich wird etwas erst dann vollständig, wenn ich es mit dem Verstand und der Seele aufgenommen habe. Dabei ist das Ziel, dass wir umfassend verstehen, was mit uns passiert und die Erkenntnisse einordnen können. So bleiben wir handlungsfähig und können ein gesundes und freudvolles Leben führen.

Bei den weiteren Übungen lade ich dich ein, zur Inspiration alle zu lesen und dir dann eine auszusuchen, mit der du am meisten in Resonanz bist. Es geht also nicht darum, alle Übungen machen zu „müssen“, sondern die Wahl zu haben und diejenigen auszuprobieren, an denen du die meiste Freude hast. Vielleicht willst du zu einem anderen Zeitpunkt eine andere Übung auswählen. Oder eine Übung gemeinsam mit Partnerin/Partner oder Freundin/Freund machen, um euch gegenseitig zu inspirieren und besser kennenzulernen. Da gibt es viele Möglichkeiten.

Am wichtigsten ist für mich, dass du dich von der Freude und der Freiheit leiten lässt und lieber nur wenig machst, als dich unter Druck zu setzen. Auch kleine Veränderungen können auf Dauer große Wirkungen erzielen.

Zu den Kapiteln

Dieses Buch ist als Online-Kurs entstanden. Dabei gab es jede Woche ein neues Kapitel, um genügend Zeit zu haben, sich wirklich intensiv mit den einzelnen Schritten zu beschäftigen. Für viele Menschen war dies sehr hilfreich. Manche wollten lieber schneller weitermachen und andere brauchten mehr Zeit für ein Kapitel. Einige Menschen haben auch mit einem Kapitel in der Mitte angefangen, weil es zu diesem Zeitpunkt in ihrem Leben passend war.

Bitte schau einfach, was für dich passt und nimm dir wie bei einem Buffet, was dich gerade anlacht und dir schmeckt. Ich wünsche mir, dass du dich auch hier von der Freude leiten lässt und dir die Freiheit nimmst, dein eigenes Tempo zu bestimmen.

Zeitaufwand pro Kapitel

- 15 – 20 Minuten für den theoretischen Input
- 5 Minuten für die kleinste Übungseinheit einmal täglich – dazu gibt es weitere Übungsmöglichkeiten für mehrere Stunden je nach Zeit, Lust und Energie.

Mir geht es bei der kleinsten Einheit darum, dass sie so klein ist, dass du sie auf jeden Fall machst. Bei zu großen Aufgaben kann es schnell sein, dass du überfordert bist und dann gar nichts tust. Natürlich spricht nichts dagegen, die Übung zeitlich auszudehnen. Wenn du zum Beispiel am Sonntagmorgen im Bett liegst und länger Zeit und Freude an der Übung hast, dann genieße sie gerne auch länger.