SERIE: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG & BEZIEHUNG · PDF 3

Die Haltung hinter der Kommunikation.

Warum Gespräche selten an Worten scheitern – sondern an dem, was darunter liegt.

Matteo Lencioni · Systemischer & psychologischer Berater

Kommunikation scheitert selten an Worten. Sie scheitert an der Haltung dahinter.

Wenn ich in festgefahrenen Fällen dazugerufen werde, liegt das Problem fast nie an fehlenden Argumenten. Es liegt an dem, was zwischen den Zeilen mitschwingt. Menschen hören oft nicht, was du sagst – sie spüren, wie du es meinst. Der Tonfall, die Körpersprache, die innere Einstellung transportieren mehr als der eigentliche Satz. Deshalb wirkt dieselbe Aussage völlig unterschiedlich, je nachdem, woraus sie gesprochen wird.

> ***"Kein Satz ist neutral. Er trägt immer die Haltung mit, aus der er kommt."***

Warum Gespräche eskalieren

Die wenigsten Konflikte eskalieren am Inhalt. Sie eskalieren an der Botschaft hinter der Botschaft: an dem Gefühl, nicht ernst genommen, übergangen oder angegriffen zu werden. Wer das spürt, reagiert nicht mehr auf die Worte, sondern auf die Bedrohung. Und das eigene Alarmsystem antwortet schneller, als der Verstand mitkommt.

Haltung vor Technik

Es gibt viele gute Kommunikationstechniken – Ich-Botschaften, aktives Zuhören, Paraphrasieren. Aber keine Technik wirkt, wenn die Haltung dahinter nicht stimmt. Ein einfühlsamer Satz aus innerer Ablehnung gesprochen klingt hohl. Menschen spüren die Diskrepanz sofort.

Die Bedeutung von Echtheit

Echtheit – in der Psychologie Kongruenz genannt – bedeutet, dass das, was ich sage, mit dem übereinstimmt, was ich fühle und meine. Sie ist die Grundlage jeder tragfähigen Verbindung. Nicht Perfektion macht Gespräche gelingen, sondern Stimmigkeit. Wer echt ist, wird verstanden – auch ohne perfekte Worte.

Reflexionsfragen

1. In welchen Gesprächen stimmt deine Haltung nicht mit deinen Worten überein?

2. Woran merkst du, dass ein Gespräch nicht am Inhalt, sondern an der Haltung scheitert?

3. Was bräuchtest du, um öfter aus echter Verbindung zu sprechen?

Beratung & Begleitung

→ Einzel- und Paarberatung zu Beziehung, Kommunikation und Selbstentwicklung.

→ Systemische und psychologische Beratung.

→ Persönliche Gespräche – vor Ort in Bayern oder online.

→ Termin anfragen: www.matteo-lencioni-beratung.de

Weitere kostenlose Bibliotheken

→ Elternbibliothek – Verstehen, was hinter dem Verhalten von Kindern steckt.

→ Fachkräftebibliothek – Impulse für die Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe.

→ Persönliche Entwicklung & Beziehung – diese Reihe.

Bücher von Matteo Lencioni

→ Kinder sehen, die sonst niemand sieht – über den Blick hinter das Verhalten.

→ Starke Wurzeln – das begleitende Workbook.

→ Erhältlich über www.matteo-lencioni-beratung.de