

---

**Wie du dich für dir nächste  
herausfordernde Begegnung  
glasklar ausrichtest**

*+ mit **3** Tricks ganz bei dir bleibst*

---



*Liebe Leserin,*

wie schön, dass du hier bist! Am schönsten wäre es ja, wir hätten gar keine uns herausfordernden Begegnungen, aber wir haben unsere Herausforderungen ja zu uns gerufen, um daran zu wachsen. Ich glaube zutiefst daran, dass auch und gerade die Beziehungen und wiederkehrenden Situationen, die uns manchmal verzweifeln lassen, auch einen der stärksten Lerneffekte und großes Wachstumspotenzial für uns bergen.

Wir hören und lesen ja immer wieder, dass wir uns unsere Beziehungen aussuchen können und auch sollten, je nachdem, ob sie uns gut tun oder eben nicht. Und ich stimme dem total zu. Sich in toxischen und co-abhängigen Beziehungen abzulenken und sich nicht zu hundert Prozent für sich zu entscheiden halte ich auch nicht für gesund auf Dauer.

Aber es gibt eben auch Gründe, aus denen es sich lohnt, nicht gleich die Flinte ins Korn zu werfen und alles zu verleugnen und abzubrechen, weil es eben doch manchmal gute Gründe gibt, doch im Kontakt zu bleiben. Sei es die Mutter, die man auf Familienfeiern sieht, die man ja auch irgendwie schätzt, die Schwiegermutter, die leider nun mal auch zur Familie gehört und du ja deinem Mann auch nicht im Weg stehen willst oder der Kollege, der dich nervt, aber der Job ist gut und wichtig für dich. Es lohnt sich also, hier zu einem besseren Menschen zu werden, über sich hinauszuwachsen ... Und dabei möchte ich dir gern helfen, denn ich habe Übung darin, ohjaaaaa... als Deutsche in italienischen Familienstrukturen lässt sich dazu einiges lernen 😊

# die 5 Freiheiten nach

## Virginia Satir

Die Freiheit, zu sehen und zu hören,  
was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte,  
gewesen ist oder erst sein wird.

Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen  
und nicht etwas anderes  
vorzutäuschen.

Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich  
fühle und denke und nicht das,  
was von mir erwartet wird.

Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche,  
anstatt immer erst auf Erlaubnis  
zu warten.

Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen,  
anstatt immer nur auf  
Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.

# dein WARUM – deine WAHL

Ich weiß nicht, wie es dir geht. Aber ich finde die 5 Regeln supereinleuchtend und sie erinnern mich augenblicklich an **meinen heiligen Grund**.

Weshalb deshalb auch mein erster Tipp an dich ist: Erinnere dich daran, dass du **niemals** Opfer deiner Realität bist! **Du gestaltest** sie **immer** mit. Deshalb lade ich dich im ersten Schritt ein, noch einmal in dich zu gehen und dir folgende Fragen zu stellen:

- Welche positiven übergeordneten Aspekte (z.B. der Job, deine Ehe, etc) kommen mit der Beziehung zu dieser Person ?
  - Warum ist mir dieser übergeordnete Nutzen wichtig? Was ist meine Motivation?  

---

---
  - Kannst du noch einmal **bewusst wählen**, in **dieser Kombination zu bleiben**? Weißt du, das ist sehr wichtig, denn erst, wenn wir uns unserer vollen Schöpferkraft bewusst sind, können wir auch genau das erschaffen, was wir gerne wollen.

Hast du im letzten Schritt ein klares **JA** gesagt?  
Dann erschaffe nun deine

# Vision für deine Beziehung

und frage dich:

- Wie sieht eure Kommunikation im Idealfall aus?

---

---

- Welches Gefühl möchtest du bei der Begegnung haben?

---

- Welches Gefühl soll dein Gegenüber im Kontakt mit dir erleben?

---

# Übung: die 3 Gottheiten

Ich möchte dir heute **mein persönliches Lieblingstool** vorstellen.

Ich habe es aus einem Buch “Handbuch des gewitzten Stadtkriegers” und es war für mich der totale Game-Changer! Leider kann ich die Übung nicht mehr finden, vielleicht gibt es sie auch gar nicht und ich hab sie mir so zusammengeschustert, aber ich mache diese kurze Fokussierung konsequent vor allen Gesprächen und Treffen, die mir irgendwie wichtig sind und ich bin nie enttäuscht worden.

Es geht darum, drei unserer wichtigsten Seinsquellen zu involvieren und in unserer klaren Absicht zu vereinen. Der Barfußdoktor (der Autor des Buches) bezeichnet sie als das Trio der freundlichen Gottheiten, die laut dem Taoismus in in ihrem jeweiligen Bereich in uns thronen und, wenn sie vereint werden, uns in ein harmonisches Gleichgewicht bringen.

Ich übersetze diese drei Gottheiten in

**unsere Vision**

**unsere Liebe**

**unsere Freude**



# Übung: die 3 Gottheiten

Dazu möchte ich dich gern in einer kleinen Übung einladen mitzumachen. Du findest sie als Meditation als Download, ich beschreibe sie dir aber hier auch noch einmal kurz. Damit bist du garantiert vor dem nächsten potenziell schwierigen, aber auch bei allen anderen wichtigen Ereignissen gewappnet.

1  
Schritt

Mache zuerst die Vorarbeit wie beschrieben. Formuliere eine Absicht für diese Begegnung. Überlege: was möchtest du, dass du in dem Treffen erlebt, und was möchtest du, dass dein Gegenüber fühlt, wenn er mit dir zusammen ist? Welches Gefühl möchtest du und welches Gefühl soll dein Gegenüber haben? Wie möchtest du, dass ihr aus dem Gespräch herausgeht? Aus diesem Treffen?

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Bauch.

Im Bauch sitzt deine Freude und ich möchte, dass du jetzt deine Absicht in deinem Bauch spürst, sie mit Freude und Enthusiasmus erfüllst. Weißt du, auch wenn es ein Mensch ist, den du nicht leiden kannst, so kannst du dir dennoch etwas vornehmen. Auch wenn es der Wille ist, diesmal für dich und deine Wünsche einzustehen, oder deine Grenze bewusst und liebevoll zu halten. Das kann unglaublich heilsam sein und diese Aufregung kann sich im Bauch als Kribbeln bemerkbar machen. Fühle das und nutze diese deine Kraft!

2  
Schritt

# Übung

## die 3 Gottheiten

### 3 Schritt

Nimm diese Freude jetzt mit und geh mit deiner Aufmerksamkeit in dein Herzzentrum. Nimm die Freude auf das was du erschaffen wirst mit ins Herz und gib jetzt Wärme hinein.

Freude ich darauf, liebe das, was du erschaffen willst, gib deine Herzensliebe rein.

Du willst Gutes, du hast gute Absichten, du bist wundervoll, deine Absicht bringt Gutes in die Welt.

Verschmelze die beiden Kräfte nun und nehme sie mit weiter nach oben, in dein drittes Auge.

Nimm beides mit als Kraft, zusammen stelle dir vor, was im schönsten Fall in dieser Begegnung passieren wird. Hast du eine Vision?

Kannst du in Worte fassen (nicht laut, für dich, im Geist, was du erreichen willst, was gefühlt und erlebt wird?

### 4 Schritt

### 5 Schritt

Und nun nimm all diese drei Kräfte, die Freude, das Herz und die Vision und verschmelze sie zu einem Ball in deinem dritten Auge und schiebe diesen nach draußen, ungefähr 5 cm vor deine Stirn. Stelle dir deine durchlebte, getränkte Vision als eine rotierende vor dir schwebende Kugel vor, die du nun, wenn du das nächste mal einatmest über dein drittes Auge in dein System ziehst, an der Wirbelsäule bis ganz nach unten in dein Sakralchakra.

# Übung

## die 3 Gottheiten

und nun:

erde dich,  
lass los,  
fühle wie du sitzt,  
fühle wo du bist,  
spüre deinen Körper,

du hast deine Absicht ins in dein System gebracht,  
du hast deine Wahl getroffen,  
du bist zentriert,  
so wird es sein,

wenn dir danach ist,  
öffne deine Augen und komm im hier und jetzt an



# 3 Tipps

*mit denen du jederzeit ganz bei dir bleibst*

Super! Gut gemacht!

So, jetzt hast du schon mal die gute Absicht. Und du wirst sehen, dass schon dadurch viel verbessert werden kann, aber nicht jede Person liegt uns ja. Und es sind ja auch noch so einige andere Aspekte an einem guten Miteinander beteiligt (Glaubenssätze, unterschiedliche Werte, unerfüllte Bedürfnisse..), weshalb es sinnvoll ist, immer noch trotzdem ein paar Strategien im Petto zu haben, die uns nicht ausflippen lassen und uns

**wieder in unsere Kraft bringen.**

Auch im Moment des Sturms.

Der wichtigste ist im Grunde dieser Eine:

**Unterscheide zwischen deinem  
inneren und dem äußeren  
Geschehen**



# 3 Tipps

*mit denen du jederzeit ganz bei dir bleibst*

Es gibt immer ein inneres und ein äußeres Erleben.

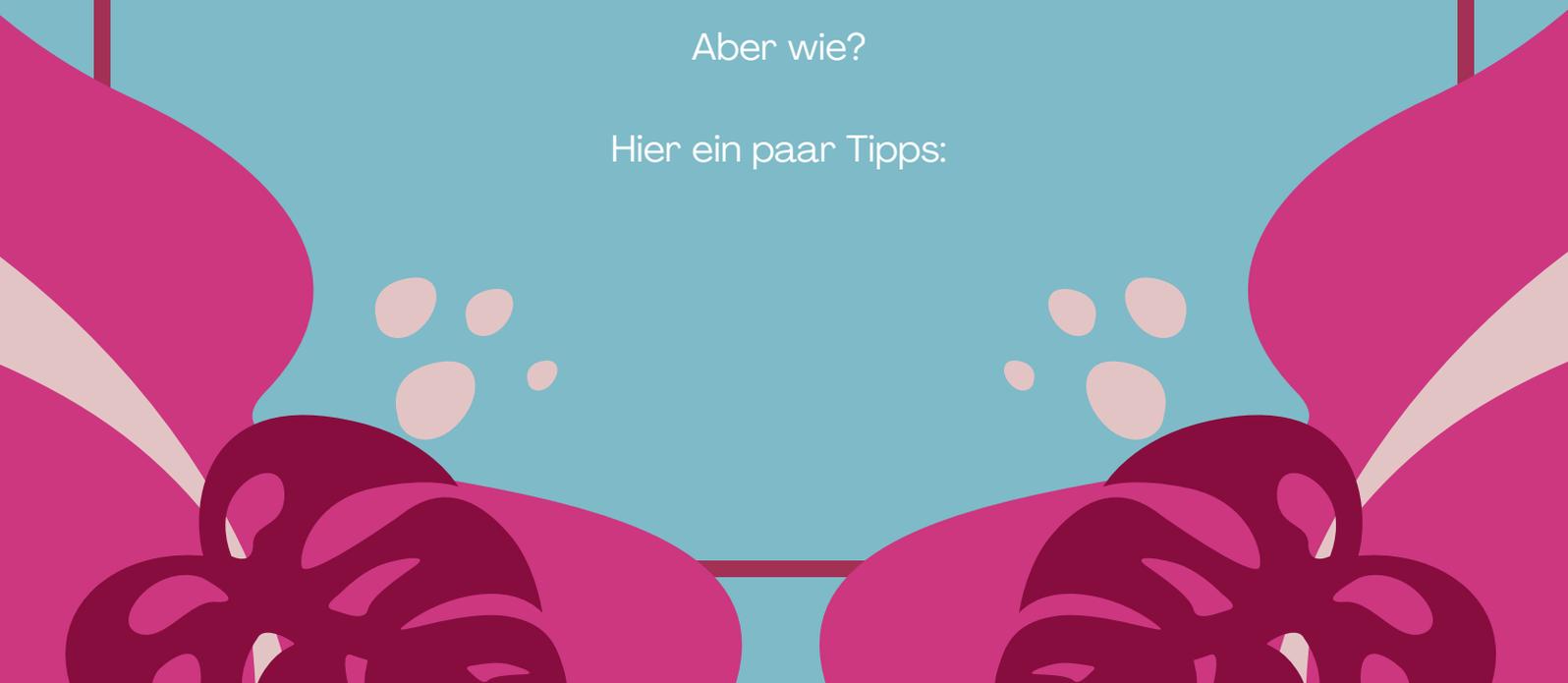
Das heißt, das was der Andere macht oder was dir passiert, kann auf dich in ganz unterschiedlicher Weise wirken. Jemand anderes empfindet die Frage deiner Schwiegermutter vielleicht nicht als Einmischung wie du sondern als mütterliche Fürsorge. Das heißt, deine Reaktion, dein inneres Erleben hat also mehr mit dir zu tun als mit deinem Gegenüber. Dies zu erkennen ist Schritt Nummer 1, sich daran zu erinnern Schritt Nummer 2, aber der eigentliche Schritt in die Freiheit geschieht mit dem nächsten:

## die beiden Ebenen zu entkoppeln!

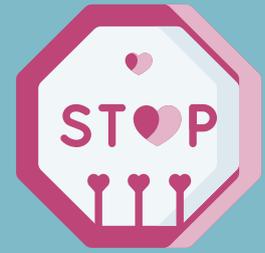
Das ist im Grunde die beste Ausstiegsstrategie, die Königsdisziplin.

Aber wie?

Hier ein paar Tipps:



# Tipp 1



*mit dem du jederzeit ganz bei dir bleibst*

Du merkst: oh, es geht los?  
Kopfkino? Wut? Langeweile?

Dann gib deinem Gehirn den Befehl:

**STOP! SEI BEWUSST!**

Und dann **spiele, beobachte:**

Wie erscheint dir der/die andere im Kopf?

Wie groß? wie klein?

Wie laut?

Was nervt dich besonders?

Mit diesen Submodalitäten kannst du nun spielen.

Du kannst die Stimme leiser drehen, ganz den Ton abstellen, die Stimme verändern, das Bild, die Farbe, die Größe...

probier's am besten erst als Trockenübung aus ;)

# Tipp 2

*mit dem du jederzeit ganz bei dir bleibst*

Das Schöne ist, dass **dein Körper** immer da ist.  
Das heißt, du kannst ihn auch immer benutzen, um mit deiner **Aufmerksamkeit** wieder aus deinem Kopf **zu dir** zu kommen.

Alles ist erlaubt:

von stiller Aufmerksamkeit auf deinen Atem, deine Unterlage,  
deine Kleidung auf der Haut,  
schütteln,

das Gefühl ausstreichen (ganz wunderbar hilfreich bei mir),  
deine Arme verschränken und dich so streichelnd umarmen

EFT- Klopfpunkte

...



# Tipp 3



*mit dem du jederzeit ganz bei dir bleibst*

## Annehmen, annehmen, annehmen!

Vielleicht klingt das für dich verrückt, vielleicht zu weit weg, aber glaub mir, wenn du Schritt eins und zwei gemacht hast, bist du schon einmal viel viel ruhiger und vor allem **offener** für eine **neue Sichtweise**.

Versuche, genau diesen Moment als **Chance** für dein persönliches Wachstum zu nehmen.

Sage dir: “Das ist jetzt gerade meine Chance, jetzt kann ich üben, **ein besserer Mensch** zu sein. Gelassener, mitfühlender oder auch klarer. Was immer dir wichtig ist.

Und weil wir gerade dabei sind...

hier noch ein kleiner **Extratipp**, für alle, die wirklich auf ein neues Level der Kommunikation aufsteigen wollen. Und da Kommunikation ja bei uns selbst beginnt, hat diese Übung echten Transformationscharakter. Braucht aber schon etwas mehr Einsatz und Hingabe :)

Dies ist eine Übung, die ich einem Buch von Timothy Gallway, einem der Begründer des modernen Coachings entnommen habe und ich finde sie funktioniert nicht nur in stressigen Situationen hervorragend, sondern hilft auch ganz wunderbar bei seiner täglichen Ausrichtung und als Notfall-tool.

Du stellst dir einen Ritter vor, der üblicherweise ja mit einem Helm, einem Schwert, einem Schutzschild und einer Rüstung daherkommt. Wenn du nun also einmal überlegst, welche Werte oder Eigenschaften dir besonders wichtig sind, auszuleben, dann kannst du dir deinen Ritter damit ausstatten. Dieser steht dir dann schützend in der nächsten Konfliktsituation zur Seite.

Beispielsweise ist in einer Konfliktsituation mit meiner Schwiegermutter mein Schutzschild meine Geduld und meine Selbstliebe, mein Helm ist aus Mitgefühl geschmiedet und mein Schwert aus Klarheit (die sie nicht hat, das erkenne ich mit meinem Mitgefühl). Und ich reite auf meiner Liebe zu meinem Mann und meinem Sohn :)

**der Ritter  
deiner Werte**





*du Liebe/r*

wie schön, dass du dabeigeblichen bist und dir selbst und deinem Gegenüber soviel Achtung entgegenbringst, dass du nicht gleich das Handtuch wirfst und dich hinter dem Anderen versteckst, sondern aktiv Selbstverantwortung übernimmst und damit die Welt zu einem besseren Ort machst! Danke!!

Mein absoluter Herzenswunsch wäre es, wenn noch mehr, viel mehr Menschen den Mut und die Liebe aufbringen würden, sich ihren eigenen Begrenzungen zu stellen und so zu wachsen, wie du es bereit bist! Wie viel friedvoller wäre es auf diesem Planeten!

Deshalb feiere ich heute deinen Erfolg und deinen Einsatz von ganzem Herzen

Mögen wir noch viel viel viel viel mehr werden!!!



Wer ich denn eigentlich bin, fragst du?

Und wie ich eigentlich dazu komme, dir was über  
Kommunikation erzählen zu wollen?

Naja, nicht nur, dass ich selbst viiiieeel Übung darin habe, meine Grenzen zu fühlen, sie immer wieder zu kommunizieren und in meine Liebe und meine gute Absicht zu kommen, denn ich lebe als Berlinerin im katholisch traditionellen Italien (auch Hauptstadt zwar, aber immer noch genug antiquiert für meinen Geschmack) mit einer sehr italienischen Schwiegermutter, sondern ich arbeite auch total gern und leidenschaftlich als Coachin mit meinen Klienten zu den Themen Selbstverantwortung, Ressourcenfindung und eben Kommunikation. Mit sich selbst in erster Linie und mit anderen Menschen. Mein Wunsch ist es, meinen Teil dazu beizutragen, dass so viele Menschen wie möglich wieder in ihre Kraft kommen. Manchmal nach langer langer Zeit wieder zu sich finden. Die Liebe, die sie bei anderen suchen, lernen, sich selbst zu geben und damit zu einem Quell der Freude und Liebe wiederum für ihre Mitmenschen werden.

Danke dir für dein Vertrauen,

*mit ganzem Herzen  
deine Denise*

