

Wissbegier-Projekt: Mit der www-Kommunikation die Lebensfreude heben!

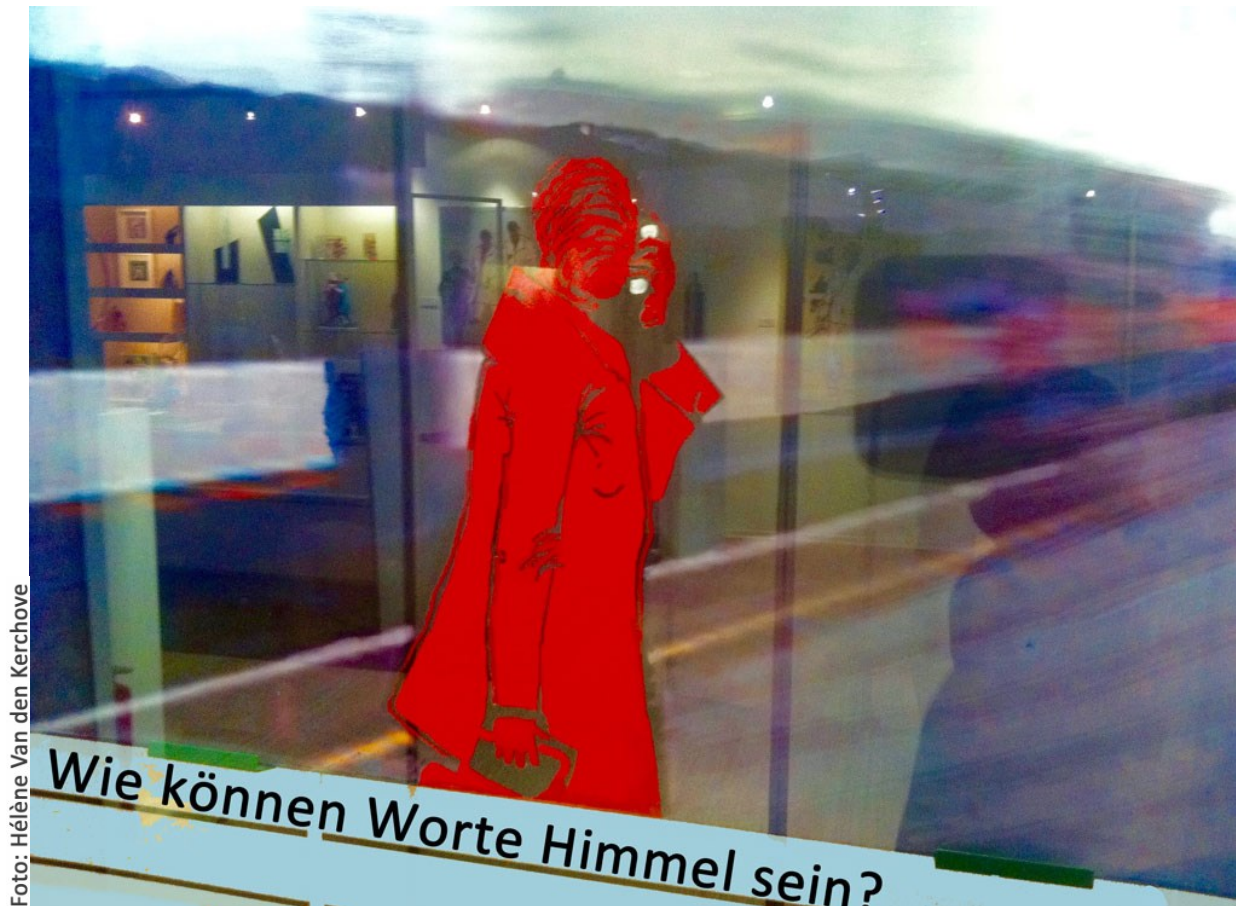


Foto: Hélène Van den Kerchove

Information und Kommunikation sind die entscheidende Software allen Lebens – das wissen wir heute. Der Biophysiker Dieter Broers formuliert es so:

„... die moderne Physik ... beschreibt das physikalisch messbare Universum nicht mehr in Analogie zu den Zahnrädern einer Maschine, sondern als informationsverarbeitendes System.“

In unserem Körper kommuniziert alles miteinander: Über das Wenigste müssen wir nachdenken. Auch unsere Psyche spielt mit. Jede psychosomatisch bedingte Reaktion erzählt unsere persönliche Geschichte. Kurzum: *Wir* spielen mit: Unser Geist, unser Denken, unser Charakter sind entscheidende Faktoren im Ursache-Wirkungsaustausch.

So sagt Rilke: „Schicksal ist nicht mehr als wir.“

Wie können wir diesen inter- und intrakausalen Informationsfluss konstruktiv nutzen? Darum geht es in diesem **Wissbegier-Projekt**. Schau einfach auf deine „ganz normale“ Kommunikation mit dir selbst und mit anderen. Die drei Ws leiten deine Achtsamkeit.

1. W: *Wie* sprichst du? Die Qualität unserer Stimme bestimmt die Stimmung. Sprechen wir mit fester, banger, heftiger, sanfter, freundlicher, unfreundlicher, gereizter, liebevoller, aggressiver, beherrscher, ausgeglichener, ruhiger oder fröhlicher Stimme?

Wir wissen: Der Ton macht die Musik. Der Ton unserer Stimme beeinflusst unser Lebensgefühl und das anderer.

2. W: *Was* sprichst du? Willst du und wollen andere wirklich hören, was du sagst?

Wir wissen: Der Inhalt macht die Qualität.

3. W: *Wann* sprichst du? Es macht nur Sinn zu sprechen, wenn dein Gegenüber auf Empfang geschaltet hat. Nur dann ist Austausch möglich! Hörst du zu? Nimmst du dich und deine Gesprächspartnerin beim Sprechen wahr?

Wir wissen: Der richtige Augenblick bestimmt die Begegnung.

Das **Wissbegier-Projekt** besteht also darin, nur auf diese drei Ws zu achten. Mehr nicht. Je besser wir auf sie achten, umso leichter stellt sich eine Lebensfreude steigernde Veränderung von selbst ein. M.L. Moeller unterstreicht die www-Kommunikation so: „Im wesentlichen Sprechen nimmt jeder sich selbst wahr.“

Zu diesem Thema findest du alles in meinem Buch „Kopf frei!“.

Unterscheide aufmerksam zwischen gelingender Kommunikation und Verbalmüll.

Was es dir bringt ...

Die 12 Projekte dieses Trainings sind Anregungen für die gezielte Entfaltung deiner Kompetenzen, d.h. für die Steigerung deiner Lebensfreude. Ziel ist letztlich, sich zu erkennen, sich gerecht zu werden und sich zu lieben. Darum geht es in meinem Buch „Wer sich liebt, umarmt die Welt“. Ich präsentiere dir das menschliche Potenzial unterteilt in zwölf Hauptkompetenzen. Du kannst sie genau orten und durchschauen, um dann selber die Weichen für ein noch freieres und wirklich erfülltes Leben zu stellen.

