Buchvorstellung: Claudia Fabian - Wertschätzend kommunizieren – achtsam miteinander umgehen

26.01.2018 | 18:31 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

Wertschätzend kommunizieren - achtsam miteinander umgehen

von Claudia Fabian

Das ist mein zweites Buch von Claudia Fabian, das ich mit dem ergänzenden und zugehörenden Kartenset gekauft habe. Es ist sehr ansprechend und modern gestaltet mit schönen Bildern und Symbolen. Claudia Fabian erklärt klar und präzise wie wir uns auf Konversationen effektiv vorbereiten können, um erfolgreich ein wertschätzendes Gespräch zu führen. In einem persönlichen Telefonat mit ihr, erwähnte die

Autorin mir gegenüber, dass sie dieses Buch ursprünglich für sich selbst geschrieben hat.

Wir alle kennen das, wir sagen etwas und unser Gegenüber versteht etwas ganz anderes, als wir beabsichtigt haben. Dieses Büchlein enthüllt die Fallen der unbewussten Kommunikation und macht bewusst, wie wir uns aus Verurteilung, Bewertung und Manipulation befreien können. Die Quellen unserer Kommunikationsstrategie liegen in der Erziehung und sind geprägt durch Erfahrungen aus der Kindheit, Elternhaus, Schule und nicht zuletzt der Kirche. Es geht um die Entdeckung, dass Kommunikation auf Vergleiche und auf richtig und falsch ausgelegt ist. Das ist alles andere als lösungsorientiert und will meistens nur Schuld zuweisen und sich selbst in einem besseren Licht darstellen. Gut beschrieben sind die Erkenntnisse unter den 26 Kapiteln.

Buchauszug: Jeder einzelne hat grundsätzlich die Möglichkeit, einen Streit zu vermeiden bzw. in ein empathisches Gespräch zu verwandeln. Verständigung und Kompromisse sind jedoch nur möglich, wenn sich beide Seiten gehört und verstanden fühlen, also einfühlsam miteinander umgehen. Empathie für den anderen, also auch das absichtslose Zuhören, ist DER Schlüssel für gelingende Kommunikation. Um Empathie geben zu können, bedürfen wir einer inneren Kraft, Stabilität und Klarheit. Dafür schrieb die Autorin dieses Buch – mit Hinweisen zur Reflektion.

Erkenntnis des ersten Kapitels: Die ‚alte' Kommunikation führt in die zwischenmenschliche Trennung. Die neue Kommunikation führt in die Herzensverbindung und die gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung.

Jedes einzelne Wort in Gedanken oder laut ausgesprochen hat Macht und Kraft. Oder: Was hat Kommunikation mit Gesundheit zu tun? Ein wirklich spannendes Thema.

Anna Ulrich

Einen Kommentar schreiben