

Ausgabe 01/2024

# Mit Worten eine Brücke bauen...

Ein Blick in die Welt der  
Kommunikation

Kommunikation in verschiedenen Lebensbereichen ...

In welcher Rolle spielt Kommunikation eine zentrale Bedeutung - Beginnend bei der Kindererziehung, über Partnerschaften und das Berufsleben bis hin zur Welt der hochsensiblen Menschen u.v.m...

<https://vpsyb.org>



# Vorwort von Sandra Neumayr-Sopp

Präsidentin Verband  
psychologischer Berater e.V.

**Liebe Mitglieder, Kolleginnen  
und Kollegen, verehrte Freunde  
der psychologischen Beratung,**

ich freue mich außerordentlich, Sie zur ersten Ausgabe unseres VpsyB Magazins zu begrüßen. Diese Publikation markiert einen neuen Abschnitt in unserem Bestreben, eine inspirierende und informative Ressource für alle zu sein, die sich beruflich und persönlich mit den tiefgründigen Aspekten der psychologischen Praxis auseinandersetzen.

Unser Thema für diese Ausgabe, "**Kommunikation – Mit Worten eine Brücke bauen**", spiegelt eines der zentralsten Anliegen unserer Arbeit wider: den Aufbau von Verbindungen durch das Medium der Sprache. In unseren Beratungssitzungen, Workshops und alltäglichen Begegnungen erleben wir immer wieder, wie essentiell eine effektive und empathische Kommunikation für das Verstehen, Heilen und Wachsen ist. Miteinander zu sprechen und noch wichtiger, einander zuzuhören, öffnet Türen zu neuen Welten – innerhalb und außerhalb von uns.

Die Bedeutung der Kommunikation kann nicht hoch genug eingeschätzt werden, besonders in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit, die von digitalen Dialogen und oft oberflächlichen Kontakten charakterisiert ist.



Gerade deshalb ist es umso wichtiger, dass wir die Fähigkeit, "Brücken zu bauen" mit Worten, als unverzichtbares Werkzeug in unserer psychologischen Arbeit schätzen und weiterentwickeln. Diese Ausgabe ist gefüllt mit Artikeln, die sowohl die Theorie als auch die praktische Anwendung von kommunikativen Techniken beleuchten, mit dem Ziel, unser Verständnis und unsere Kompetenz in diesem wesentlichen Bereich zu erweitern.

Ein besonderer Dank gilt unserer Redakteurin, Frau Melissa Lamy, deren unermüdliche Arbeit und Leidenschaft die Verwirklichung dieses Magazins ermöglicht haben. Ihre Hingabe und ihr Scharfsinn bei der Auswahl und Bearbeitung der Beiträge haben maßgeblich zur Qualität und Tiefe dieser Publikation beigetragen. Dank ihrer Vision können wir heute eine Plattform anbieten, die nicht nur informiert, sondern auch inspiriert und verbindet.

Ich hoffe, Sie finden in den Seiten dieses Magazins Anregungen und Wissen. Möge es ein Leuchtturm sein, der uns auf dem gemeinsamen Weg der psychologischen Erkundung und menschlichen Verbindung erleuchtet. Ich lade Sie herzlich ein, Teil unserer wachsenden Gemeinschaft zu sein, indem Sie Ihre Gedanken, Erfahrungen und Erkenntnisse mit uns teilen.

Lassen Sie uns gemeinsam diese Reise fortsetzen, Brücken bauen, wo Trennung herrscht, und durch die Kraft der Worte Heilung und Verständnis fördern.

Ich wünsche Ihnen eine erkenntnisreiche Lektüre

### **Mit herzlichen Grüßen**

Sandra Neumayr-Sopp

Präsidentin des Verbandes psychologischer Berater e.V.

[s.neumayr@vpsyb.org](mailto:s.neumayr@vpsyb.org)

# Inhalt

2

**Vorwort** der Präsidentin des  
VpsyB e.V. ,  
Sandra Neumayr-Sopp

---

6

Verbale Gewalt in der Partnerschaft –  
Ein oft verkanntes Problem

---

8

Transformation der persönlichen  
Kommunikationsfähigkeit durch Ausbildung  
zum psychologischen Berater

---

10

Kommunikation in der Erziehung –  
Hilfreiche Tipps für besseres Verstehen

---

16

ALH – Zertifizierte Expertise – DAS  
ALH Ausbildungsinstitut im Portrait

---

18

Die tiefgreifende Welt  
der Hochsensibilität: Empfindsame  
Feinheiten in der  
zwischenmenschlichen Beziehung

---

22

Kommunikation im Beruf – Ein Schlüssel  
zum Erfolg

---

26

Einfluss des Selbstwert  
auf Kommunikationsfähigkeit

---

32

Kommunikationsstörungen in  
der Partnerschaft: Die Rolle des  
Inneren Teams



36

## **Aus der Praxis**

Die Facetten psychologischer Beratung  
bei Kommunikationsstörungen: Eine  
Exploration des Inneren Teams

---

39

Gewaltfreie Kommunikation:  
Der Weg zu tieferer Verbundenheit in  
Partnerschaft und sozialem Umfeld

---

42

## **Fachartikel:**

Kommunizieren als Brücke zur Seele...

---

46

Wechsel, Wandel, (bedingt)  
Wunderbar !

---

48

Die ganzheitliche Verbindung von  
Körpertherapie, Achtsamkeit und  
Kommunikation für inneres Gleichgewicht.

---

**... Ausblick auf die nächste Ausgabe  
des VpsyB Magazins ...**



Verband psychologischer  
Berater e.V.

# Verband psychologischer Berater e.V.

**Informativ – Interdisziplinär –  
Innovativ**

**Infos! HIER...  
[vpsyb.org](http://vpsyb.org)**

Psychologische Beratung  
ist keine Heilbehandlung  
und soll es auch nicht sein!  
Sie ist vielmehr die  
professionelle Beratung  
und Betreuung von  
Menschen in Problem- und  
Entscheidungssituationen





## Verbale Gewalt in der Partnerschaft: Ein oft verkanntes Problem

von Sandra Neumayr-Sopp

In der romantischen Vorstellung einer Partnerschaft haben Missverständnisse, gekränktes Schweigen und verletzende Worte keinen Platz. Die Realität sieht jedoch oft anders aus. Verbale Gewalt ist ein verbreitetes Phänomen in Beziehungen, das jedoch selten die Aufmerksamkeit bekommt, die es verdient. Als Paarberaterin erlebe ich immer wieder, wie Worte nicht nur Brücken bauen, sondern auch tiefgreifende Verletzungen verursachen können.

### Was ist verbale Gewalt?

Verbale Gewalt in Partnerschaften reicht von abfälligen Bemerkungen bis hin zu direkten Beleidigungen. Es sind Worte, die dem Partner gezielt Schmerz zufügen, ihn herabwürdigen, ängstigen oder kontrollieren sollen. Verbale Gewalt kann genauso schädlich sein wie physische Gewalt, denn sie untergräbt das Selbstwertgefühl, erzeugt Angst und kann zu langfristigen psychologischen Problemen führen.

### Anzeichen verbaler Gewalt

Es gibt verschiedene Formen und Anzeichen verbaler Gewalt in einer Partnerschaft:

- Ständige Kritik an der Person, ihren Entscheidungen, Aussehen oder Fähigkeiten.
- Sarkasmus und spöttische Kommentare, die als „nur ein Scherz“ abgetan werden.
- Anschauen oder lautes Schreien, vor allem, um Einschüchterung zu bewirken.
- Drohungen oder Manipulationen, um Kontrolle über den Partner zu erlangen.
- Beleidigungen, die tief sitzen und das Selbstwertgefühl verletzen.
- Ignorieren oder stilles Behandeln als Form der Bestrafung.



## Ursachen verbaler Gewalt

Die Ursachen verbaler Gewalt sind vielfältig und komplex. Oft liegen sie in ungelösten Konflikten, Frustrationen oder dem Bedürfnis eines Partners, Macht und Kontrolle auszuüben. Viele Menschen, die verbal aggressiv sind, haben dies in ihrem eigenen Umfeld erfahren und reproduzieren nun dieses Verhalten. Unabhängig von der Ursache ist es wichtig, verbale Gewalt zu erkennen und anzugehen.

## Bewältigung verbaler Gewalt

**Kommunikation und Grenzen:**

Ein erster Schritt ist, das Thema offen und ehrlich anzusprechen. Setzen Sie klare Grenzen und machen Sie deutlich, dass verbale Gewalt nicht akzeptabel ist.

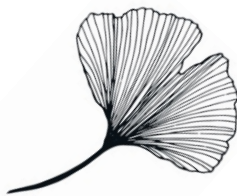
**Professionelle Hilfe:** In vielen Fällen ist es ratsam, die Unterstützung eines Therapeuten oder einer Paarberaterin zu suchen. Professionelle Hilfe kann effektive Kommunikationsstrategien vermitteln und den Grundkonflikten auf den Grund gehen.

**Selbstfürsorge:** Betroffene sollten auch für ihr eigenes Wohlergehen sorgen. Dies kann bedeuten, sich zeitweise räumlich zu trennen oder Unterstützung bei Familie und Freunden zu suchen.

**Eduktion und Bewusstseinsbildung:\***

Das Erlernen von Konfliktlösungsstrategien und der Aufbau eines Bewusstseins für die eigenen Handlungen und Worte sind wesentliche Schritte, um Muster verbaler Gewalt zu durchbrechen.

Verbale Gewalt in der Partnerschaft ist ein ernstzunehmendes Problem, das tiefgreifende Auswirkungen auf die Beziehung und das Wohlbefinden der Beteiligten haben kann. Es erfordert Mut und Entschlossenheit, dieses Thema anzusprechen und zu bearbeiten. Doch mit der richtigen Unterstützung und den notwendigen Veränderungen ist es möglich, eine gesunde und respektvolle Beziehung aufzubauen und zu pflegen. Als Paarberaterin stehe ich Ihnen zusammen mit den psychologischen Beratern des VpsyB e.V. zur Seite, um diesen Weg gemeinsam zu gestalten.



Die Autorin

**Frau Sandra Neumayr-Sopp**

Präsidentin des VpsyB e.V

Ltd. Dozentin [Akademie psychologischer Berater](#)

Paarberaterin und Psychologische Ltg. [Institut für](#)

[psychologische Beratung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung](#)



s.neumayr@vpsyb.org



# Transformation der persönlichen Kommunikationsfähigkeit durch Ausbildung zum Psychologischen Berater

von Sandra Neumayr-Sopp

In der heutigen Ära, in der die Integrität des interpersonellen Austauschs häufig durch die Monotonie digitaler Kommunikation und den Zerfall traditioneller Diskurspraktiken kompromittiert wird, erlebt die Pflege und Entwicklung exzeptioneller Kommunikationsfähigkeiten eine Renaissance der Relevanz. Die Akademie Psychologischer Berater promulgiert mittels eines akribisch kuratierten Curriculums die Evolution der Teilnehmer zu Meistern der rhetorischen Kunst.

## Die Maxime der Kommunikationsexpertise in Multifunktionalen Lebensbereichen

Die Essenz unseres Ansatzes liegt in der Prämisse, dass effektive Kommunikation – sowohl in der eloquenten Artikulation als auch in der nuancierten Interpretation – die sine qua non für Erfolg und Fulfillment auf multiplen Ebenen des humanen Daseins ist. Unsere Ausbildung richtet sich nicht ausschließlich auf die professionelle Anwendung im psychologischen Beratungssektor, sondern illuminiert auch, wie profoundly verbesserte Kommunikationsfähigkeiten die Qualität der Interaktionen in privaten, sozialen sowie beruflichen Sphären augmentieren können.

## Curriculum: Eine Symbiose aus Theorie und Praxis

Indem wir eine pädagogische Struktur anbieten, die theoretische Erkenntnisse mit pragmatischer Anwendung korreliert, befähigen wir unsere Adepten, die Spezifika effektiver Kommunikation zu internalisieren und diese in diversen Kontexten zu adaptieren. Überdies adressiert unser Curriculum mit profundem Detail die Aspekte non-verbaler Kommunikation, emotionale Intelligenz und die Fähigkeit zur Mediation und Konfliktlösung – allesamt essenziell für eine holistische Interaktionskompetenz.

## Fortifizierung der Emotionalen Intelligenz

Ein Kernaspekt unserer Ausbildung fokussiert auf die Fortifizierung der emotionalen Intelligenz – die Capazität, Emotionen in sich selbst und anderen zu identifizieren, zu verstehen und mit ihnen adäquat zu interagieren. Diese Fähigkeit verstärkt nicht nur die Efficacy in der psychologischen Beratung, sondern erweitert auch die Kapazität für empathische und resonante Kommunikation in allen Lebensbereichen.



## Implementierung von Techniken der Kognitiven Flexibilität

Kognitive Flexibilität – die Fähigkeit, die Perspektive zu wechseln und sich anpassungsfähig durch verschiedene kommunikative Szenarien zu manövrieren – wird durch unsere Lehrmethoden, die Rollenspiele, kritische Diskussionen und fallbasiertes Lernen beinhalten, maßgeblich geschult. Diese Techniken befähigen die Teilnehmer, dynamische Diskurse zu führen und effektiv mit der Vielfalt menschlicher Persönlichkeiten und Kommunikationsstile zu interagieren.

## Fazit: Ein Plädoyer für die Meisterschaft der Kommunikation

Das Absolvieren unserer Ausbildung zum Psychologischen Berater stellt nicht nur eine intellektuelle Bereicherung dar, sondern ist gleichsam eine Investition in das persönliche Wachstum und die soziale Effektivität. Durch die Elevation der Kommunikationsfähigkeit in allen Lebensbereichen eröffnen sich unseren Absolventen neue Dimensionen des Verständnisses und der Interaktion, die es ihnen ermöglichen, sowohl im Privatleben als auch in ihrer professionellen Praxis eine nachhaltige positive Wirkung zu entfalten.

In dieser Perspektive positioniert sich die Ausbildung an der Akademie Psychologischer Berater als ein kathartischer Übergang zur Meisterschaft in der Kunst der Kommunikation – ein Transit, der die Kompetenz zur tiefgehenden und authentischen Konnektion mit der Welt um uns verstärkt und verfeinert.

Sie sind an einer Ausbildung zum psychologischen Berater interessiert?



**A**kademie **P**psychologischer **B**erater

*Mehr als eine Ausbildung –  
ein Wegweiser fürs Leben*

80935 München  
Tel. +49 (0) 89-21890289  
E-Mail: [beraterakademie@outlook.de](mailto:beraterakademie@outlook.de)

<https://www.ausbildungsinstitut.org/>

Die Autorin

**Frau Sandra Neumayr-Sopp**

Präsidentin des VpsyB e.V

Ltd. Dozentin [Akademie psychologischer Berater](#)

Paarberaterin und Psychologische Ltg. [Institut für](#)

[psychologische Beratung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung](#)



[s.neumayr@vpsyb.org](mailto:s.neumayr@vpsyb.org)



# **Kommunikation in der Erziehung**

**Hilfreiche Tipps für ein besseres Verstehen**

von Veronika Winkler

Alle Eltern kennen es: die tägliche Morgenroutine vor dem Hausverlassen mit den Kindern. Nicht allzu selten passiert es, dass wir in Hektik geraten. Der Kindergartenrucksack fehlt, der Inhalt der Brotdose gefällt dem Schulkind nicht und Junior schmeißt sich fünf Meter vor der Kitatüre auf den Boden und bekommt einen Wutanfall. Häufig ist diesen Situationen eine fehlerhafte, nicht ausreichende Kommunikation bzw. uneindeutigen Sprache der Eltern vorausgegangen. Im nachfolgenden Artikel finden Sie Tipps im Umgang in der Kommunikation mit ihrem Kind sowie Anregungen diese zu optimieren.

## **Kommunikation ist ein Lernprozess**

Kommunikation ist ein Lernprozess und findet immer statt, sei es verbal als auch nonverbal. Dies gilt natürlich insbesondere für die Eltern-Kind-Beziehung. Kinder entwickeln ihre Kommunikationsfähigkeit in verschiedenen Stadien: Schon als kleinster Säugling zeigen uns Kinder nonverbal was sie brauchen. In den ersten Lebensmonaten kommunizieren Babys hauptsächlich durch Weinen und Körpersprache. Im Alter von sechs Monaten beginnen sie, Laute zu machen und zu brabbeln. Im Alter von etwa einem Jahr können sie einfache Worte sagen und verstehen.

Eltern sollten daher bereits mit ihren Babys sprechen auch wenn sie hierauf noch keine verständliche, verbale Antwort bekommen. Im Alter von ca. 1,5 bis 2 Jahren beginnen Kinder 2-3 Wort Sätze zu sprechen. Der Auf- und Ausbau der Grammatik findet zwischen 3 und 4 Jahren statt, der aktive Wortschatz umfasst hier schon ca. 200 bis 300 Wörter.

Und wächst in den kommenden drei Lebensjahren noch um ein erhebliches mehr. Eltern kommt also eine entscheidende Rolle in der Kommunikationsentwicklung ihrer Kinder zu. Sie sind die ersten Bezugspersonen und somit auch Vorbilder in Sachen Kommunikation. Diese ist von entscheidender Bedeutung für eine gesunde und liebevolle Beziehung.

Eine effektive Kommunikation ermöglicht es Eltern, ihre Kinder besser zu verstehen, Bedürfnisse zu erkennen und ihnen bei der Entwicklung ihrer emotionalen Intelligenz zu helfen.

## **Aufmerksames – Aktives Zuhören**

Aufmerksames oder Aktives Zuhören ist einer der wichtigsten Bestandteile effektiver Kommunikation. Dem Gegenüber volle Aufmerksamkeit schenken, Blickkontakt herstellen und sich auf das konzentrieren was das Kind sagt. Aktiv zuhören heißt in diesem Fall, das Handy wegzulegen, sich auf Augenhöhe des Kindes begeben – knien oder setzen Sie sich hin.

Aufmerksames Zuhören ist ein Zeichen von Empathie und zeigt, dass uns die Gefühle wichtig sind, die sich hinter einer Geschichte verbergen.

Das erfordert nicht nur Geduld sondern auch Zeit. Kindern Zeit zu geben, ihre Gedanken auszudrücken. Häufig haben Kinder Schwierigkeiten damit, ihre Bedürfnisse oder Gefühle klar zu benennen oder auszudrücken. Zeigen Sie daher Verständnis und Geduld wenn Sie mit ihren Kindern kommunizieren. Gerade in Konfliktsituationen ist es für Kinder schwierig ihre Gedanken zu sammeln und sich auszudrücken. Sollte das Kind weinen, trösten Sie es in Ruhe.

Unterbrechen oder drängen sie es zu nichts. Befindet sich Ihr Kind in einem Wutanfall, hat es bereits mit starken Emotionen zu kämpfen. Hier braucht es keine verbale Kommunikation, sondern oft einfach nur Verständnis und Ihre Anwesenheit.

Diese Methode hilft auch dabei, um Kindern ihre eigenen Gefühle nahe zu bringen. Indem Sie das die Gefühle beschreiben und ihnen einen Namen geben, machen Sie sie für das Kind greifbar und verständlich. („Du bist traurig weil die anderen nicht auf dich gewartet haben. Das verstehe ich! Sollen sie dir das nächste mal Bescheid sagen wenn sie losgehen?“)

### **Klar und verständlich**

Verwenden Sie klare und einfache Sätze. Komplexe Informationen, lange Sätze oder Fachbegriffe sind für Kinder nur schwierig zu verstehen. Klare und Sätze wie „Das verstehst du eh nicht“, „Dafür bist du noch zu klein“ oder „Das geht dich nichts an“ schüren Wut und Unverständnis. Kinder wollen verstehen und auch nachvollziehen, egal ob Regeln, Konflikte, Verbote oder bestimmte Verhaltensweisen.

Oft reagieren Kinder mit Trotz und Wut wenn sie sich unterschätzt und nicht gesehen fühlen. In der Regel basieren solche Verhaltensweisen nicht auf der Tatsache, dass sie etwas nicht dürfen oder machen sollen, sondern sie basieren auf der mangelnden und nicht korrekten Kommunikation.

## **Nehmen Sie Ihr Kind ernst**

Daher ist es äußerst wichtig, Kinder im Rahmen der Kommunikation ernst zu nehmen.

Wichtig hierbei: Nehmen Sie Ihr Kind ernst aber überfordern sie es nicht. Es liegt in Ihrem Ermessen und in Ihrer Einschätzung zu bestimmen, inwiefern Sie dem Kind Erklärungen geben bzw. In welchem Umfang. Selbst wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind sei zu klein, um bestimmte Dinge zu erfahren, kommunizieren Sie das. Sagen Sie ihm, dass Sie Angst haben, es zu verletzen oder es zu überfordern, bleiben Sie so transparent wie möglich.

Es ist wichtig, die Emotionen Ihres Kindes anzuerkennen und zu validieren. Zeigen Sie Verständnis und Empathie, wenn Ihr Kind traurig, wütend oder frustriert ist. Sagen Sie ihm, dass es in Ordnung ist, diese Gefühle zu haben, und dass Sie für es da sind, um es zu unterstützen.

Empathie spielt eine wichtige Rolle in der effizienten Kommunikation mit Kindern. Die Gefühle und Perspektiven des Kindes zu verstehen, anzuerkennen und darauf einzugehen. Eltern sollten versuchen, sich in die Lage des Kindes zu versetzen, die Welt aus ihrer Sicht zu sehen.

## **ICH Botschaften**

Eine wichtige Regel in der Kommunikation sind die sogenannten Ich-Botschaften. Statt unklaren oder beschuldigenden Du-Aussagen sogenannte Ich-Botschaften formulieren.

Sie bringen Gefühle und Wünsche zum Ausdruck, vermeiden Streitigkeiten und sorgen für ein tolerantes Zusammenleben. Begleiten Sie Ihr Kind, bevor sie gegebenenfalls über die Situation, mögliche Auslöser o.ä. sprechen. Um sicherzustellen, dass Sie das Kind richtig verstanden haben, können Sie das Gesagte in anderen Worten wiederholen und sich so bestätigen lassen, dass Sie den Standpunkt des Kindes richtig aufgefasst haben Statt „Du könntest ruhig mal den Müll rausbringen“ lieber: „Ich habe gerade viel zu tun. Ich würde mich freuen, wenn Du den Müll rausbringen könntest“.

## **Nähe und Körperkontakt**

Nähe und Körperkontakt sind zentrale Elemente für das menschliche Wohlbefinden, daher sind auch Berührungen und körperliche Nähe wichtige Punkte der liebevollen Kommunikation.

Umarmungen, Streicheleinheiten oder das Halten der Hand können dem Kind das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln und schaffen einen vertrauten Rahmen um etwas zu erzählen oder sich über ein Thema zu unterhalten.

## Feedback geben

Geben Sie Ihrem Kind konstruktives Feedback, um seine Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Loben Sie es für gute Kommunikation und ermutigen Sie es, seine Gedanken und Gefühle auszudrücken. Geben Sie auch Anleitung oder Hilfestellungen, wenn es um den Umgang mit Konflikten oder schwierigen Situationen geht. Respektieren Sie die Meinungen und Ideen Ihres Kindes und ermutigen Sie es eigenen Entscheidungen zu treffen.

## Zeit mit dem Kind

Verbringen Sie regelmäßig Zeit mit Ihren Kindern, um eine starke Bindung aufzubauen und die Kommunikation zu fördern. Gemeinsame Aktivitäten wie Spielen, Basteln oder Spaziergänge können eine entspannte Atmosphäre schaffen, in der sich Ihr Kind wohl fühlt, um mit Ihnen zu sprechen.

## Offene Fragen

Stellen Sie vermehrt offene Fragen (statt: hattest du heute einen schönen Tag? Besser: Was hat deinen Tag heute besonders gemacht?), das gibt Ihnen die Möglichkeit ein Gespräch zu beginnen.

Sollte es auch nicht zu einem Dialog kommen, akzeptieren Sie es wenn Ihr Kind das Angebot der Kommunikation gerade nicht annehmen möchte.

Allerdings liegt es in Ihrer Verantwortung, ihm die Gewissheit zu geben, dass es zu einem anderen Zeitpunkt auf das Angebot zurückkommen kann. Bei einem Gesprächsritual vor dem Zubett gehen können Kinder von Erlebtem noch einmal berichten und den Tag Revue passieren lassen. Berichten auch Sie kurz von Ihrem Tag, seien Sie „echt“. Auch wenn es kein guter Tag war, kann es ein Anreiz sein darüber zu sprechen und bietet die Möglichkeit den Tag gut abzuschließen.

---

Achtsam sein in der Kommunikation mit Kindern und diese Tipps anwenden -sollten Sie hierbei Optimierungsbedarf oder Fragen haben, scheuen Sie sich nicht Kontakt zu mir aufzunehmen.

Die Autorin

---

### **Frau Veronika Winkler**

psychologische Beraterin

Ltg. [Fachgruppe Erziehungsberatung /](#)

Elternberatung VpsyB e.V.

v.winkler@vpsyb.org





**Wir müssen immer wieder das Gespräch mit unserem Nächsten suchen. Das Gespräch ist die einzige Brücke zwischen den Menschen  
(Albert Camus)**

**Der Unterschied zwischen reinem Management und Führung ist Kommunikation  
(Winston Churchill)**

**Durch Worte kann der Mensch andere selig machen oder zur Verzweiflung treiben  
(Sigmund Freud)**

*Wenn Sie mit einem Menschen in einer Sprache sprechen, die er versteht, geht das zu seinem Kopf. Wenn Sie mit ihm in seiner Sprache sprechen, geht das zu seinem Herzen  
(Nelson Mandela)*



## Zertifizierte Expertise: Das ALH-Ausbildungsinstitut im Portrait

Die ALH-Akademie ist eine Fachakademie der Deutschen Gesellschaft für berufliche Bildung (DGfB) und bietet seit über 50 Jahren staatlich zugelassene, innovative und qualitätsbewusste Fernlehrgänge in den Bereichen ganzheitliche Gesundheit, Psychologie, Achtsamkeit, Beratung und Coaching an.

Die Akademie blickt auf jahrelange Erfahrungen im Bereich der berufsbegleitenden Aus- und Weiterbildung zurück und hat in ihrem Selbstverständnis fest verankert, Menschen auf ihrem Weg zur beruflichen Neuorientierung, Vertiefung oder in der Selbstfindung, zu unterstützen.

Seit mehr als zwölf Jahren ist die ALH-Akademie Partner des Verbandes für Psychologische Berater (VpsyB e.V.) und trägt eben diese Zertifizierung.

### Ausbildung zum psychologischen Berater

Das Aus- und Weiterbildungsportfolio der ALH-Akademie umfasst hierbei unter anderem Paarberater und Psychologische Berater. Die Ausbildung zum **Psychologischen Berater** an der ALH-Akademie bietet Menschen, die tiefgehende Kenntnisse über psychologische Zusammenhänge erwerben oder eine psychologische Zusatzqualifikation erlangen möchten, die perfekte Grundlage.

Der 12-monatige Lehrgang lehrt die Grundlagen zur Psychologie und fokussiert sich anschließend auf Beratungstools aus der Kommunikation, Systemik und Verhaltenspsychologie. Das kompakte 3-tägige Praxisseminar dient der intensiven Übung in Kleingruppen.

Unterstützt wird die gesamte Ausbildung durch interaktive Webinare und es sind zwei Zusatzzertifikate "Grundlagen der Psychologie" und "Systemische Methoden & Kommunikation in der Psychologischen Beratung" inkludiert. Relevante Lebensbereiche, in denen eine beratende Person ihren Platz finden kann, sind im Bereich der Stressprävention und Achtsamkeit, so wie im Arbeitskontext, wodurch der Lehrgang final auf diese Wissensbereiche eingeht und den Lernenden einen interessanten Einblick in die Vielfalt der Psychologischen Beratung bietet.



## Ausbildung zum Paarberater

Ein weiterer, spannender Fernlehrgang aus dem Fachbereich "Beratung" ist der Paarberater. Der 10- monatige Lehrgang ist für diejenigen geeignet, die von Beginn an ihre Zielgruppe klar vor Augen haben. Im Rahmen der Ausbildung erwerben die Teilnehmenden zwei Zusatzzertifikate, welche die klare Spezialisierung noch einmal deutlich herausstellen.

Zum einen wird das Zusatzzertifikat "Kommunikation & Mediation in der Paarberatung" erworben, zum anderen das Zertifikat "Systemische Methoden in der Paarberatung". Der Fokus liegt hier auf Familien- und Beziehungsdynamiken, wonach die modernen Beratungsmethoden und besonders die Gesprächsführung zu Dritt, in zwei Seminaren und begleitenden

Webinaren geübt werden. Viele Psychologische Berater vertiefen ihre Kenntnisse mit dem Paarberater. Bei einem ALH-Abschluss im Psychologischen Berater, können die Interessierten den Paarberater durch Anrechnung vorheriger Leistungen auf 9 Monate verkürzen.

In beiden Ausbildungen unterstützt uns der Verband für Psychologische Berater (VpsyB e.V.), sodass Absolventen auch in diesem Verband mit einer Mitgliedschaft auf ihrem weiteren Weg Unterstützung finden können. Dafür danken wir sehr!



Fenja  
Zingsheim



Katja  
Witulla

---

### ALH - Akademie

eine Akademie der DGfB - Deutsche Gesellschaft für berufliche Bildung GmbH

Poller Kirchweg 99 | 51105 Köln | Deutschland

Fon: +49 - (0)221 - 42 29 29 60

Fax: +49 - (0)221 - 42 29 29 10

[www.alh-akademie.de](http://www.alh-akademie.de) | [Neugierig@alh-akademie.de](mailto:Neugierig@alh-akademie.de)



# **Die tiefgreifende Welt der Hochsensibilität**

**Empfindsame Feinheiten in der  
zwischenmenschlichen Beziehung**

von Ruth Lettner

## Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

es ist eine faszinierende Reise, zu der ich Sie einlade – eine Expedition in die verborgenen Tiefen der Hochsensibilität und ihre Auswirkungen auf unser zwischenmenschliches Miteinander. Als psychologische Beraterin möchte ich Ihnen die Vielschichtigkeit dieses einzigartigen Persönlichkeitsmerkmals näherbringen und aufzeigen, wie es die Art und Weise prägt, wie wir miteinander umgehen und kommunizieren. Etwa 15-20% der Bevölkerung tragen diese besondere Gabe in sich, die ihre Wahrnehmung und Verarbeitung von Reizen auf einer tiefgründigen Ebene lenkt.

### Die ungeahnten Potenziale der Hochsensibilität in menschlicher Interaktion und Kommunikation

Haben Sie schon einmal bemerkt, dass bestimmte Formen der Interaktion Sie tiefer berühren als andere? Vielleicht sind Sie besonders empfänglich für subtile Gesten oder spüren die emotionale Schwingung in einem Raum auf einer intuitiven Ebene.

Diese feine Empfindsamkeit könnte ein Anzeichen Ihrer Hochsensibilität sein, die sich nicht nur in den gesprochenen Worten, sondern auch in der gesamten Dynamik der zwischenmenschlichen Beziehung offenbart.

### Erkennungsmerkmale der Hochsensibilität in der sozialen Interaktion

Hochsensible Menschen fungieren oft wie fein abgestimmte Antennen für die subtilen Schwingungen der zwischenmenschlichen Beziehung. Sie nehmen nicht nur die offensichtlichen verbalen Äußerungen wahr, sondern auch die unterschwelligsten Nuancen, nonverbale Hinweise und emotionale Atmosphären. Ihre Fähigkeit zur

Empathie und ihr tiefes Einfühlungsvermögen machen sie zu einfühlsamen Gesprächspartnern und sensiblen Beobachtern der menschlichen Begegnung.

### Der Einfluss von Hochsensibilität auf die Interaktion

Es ist essenziell zu verstehen, wie Hochsensibilität die Art und Weise beeinflusst, wie wir miteinander in Kontakt treten und wie wir von anderen wahrgenommen werden. Hochsensible Menschen reagieren oft besonders sensibel auf die kommunikativen Handlungen anderer und lassen sich stark von der Art und Weise beeinflussen, wie sie angesprochen werden und wie mit ihnen kommuniziert wird. Dies kann sowohl Stärken als auch Herausforderungen in der zwischenmenschlichen Beziehung mit sich bringen.

### Hochsensibilität in verschiedenen sozialen Kontexten

In unterschiedlichen sozialen Situationen, sei es in persönlichen Gesprächen, in Gruppendiskussionen oder in beruflichen Besprechungen, können hochsensible Menschen durch ihre einfühlsame Natur und ihre Fähigkeit zur tiefgründigen Analyse und zum Einfühlungsvermögen glänzen.

Sie sind oft in der Lage, subtile Botschaften aufzunehmen und zwischen den Zeilen zu lesen, was zu einer vertieften Verständigung und einer tieferen Verbundenheit führen kann.

## Die einzigartigen Talente hochsensibler Menschen in verschiedenen Berufsfeldern

### Die vielfältige Kommunikationskompetenz hochsensibler Menschen in verschiedenen Berufsfeldern

Es ist spannend zu sehen, wie hochsensible Menschen ihre Talente in verschiedenen Berufsfeldern entfalten können. Insbesondere in Bereichen, die ein feines Gespür und eine differenzierte Wahrnehmung erfordern, entfalten sie ihre einzigartigen Fähigkeiten auf beeindruckende Weise.

In der **Beratungs- und Therapiebranche** beispielsweise, wo Einfühlungsvermögen und Selbstreflexion von entscheidender Bedeutung sind, können sie als einfühlsame Begleiter und Ratgeber eine bedeutende Rolle einnehmen. Ihre ausgeprägte Sensibilität ermöglicht es ihnen, die Bedürfnisse ihrer Klienten feinfühlig wahrzunehmen und effektiv zu kommunizieren, was zu einer tieferen Vertrauensbasis und einem erfolgreichen Therapieprozess führt.

Auch in **technischen und informatischen Berufen** erweist sich ihre Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge zu erkennen und innovative Lösungen zu entwickeln, als äußerst wertvoll.

In der Softwareentwicklung beispielsweise können sie durch ihr sensibles Gespür für Strukturen und Zusammenhänge nicht nur effektiv mit anderen Teammitgliedern kommunizieren, sondern auch komplexe technische Konzepte auf verständliche Weise vermitteln. Ihre empathische Art trägt dazu bei, ein kooperatives und kreatives Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem Ideen frei fließen und innovative Lösungsansätze entstehen können.

Ebenso im **Gesundheitswesen**, wo ihre empathische Art und ihre präzise Beobachtungsgabe sie zu geschätzten Ärzten, Therapeuten oder Pflegekräften machen, spielt Kommunikation eine herausragende Rolle. Durch ihre einfühlsame und empathische Kommunikation können sie eine unterstützende und vertrauensvolle Beziehung zu ihren Patienten aufbauen, was entscheidend für den Heilungsprozess und das Wohlbefinden der Patienten ist.

Aber auch im Bereich der **kreativen Künste** können hochsensible Menschen ihre Talente entfalten. Als einfühlsame Musiker, Schriftsteller oder Künstler können sie ihre tiefe Wahrnehmung und ihre emotionale Sensibilität in ihre Werke einfließen lassen und damit eine besondere Verbindung zu ihrem Publikum herstellen.

Es ist zu beachten, dass die genannten Berufe nur einige Beispiele von vielen sind, in denen hochsensible Menschen ihre Talente entfalten können. Ihre einzigartigen Fähigkeiten finden Anwendung in einer Vielzahl von Berufsfeldern, die einfühlsame Wahrnehmung und differenzierte Kommunikation erfordern.



# Die Welt der Hochsensibilität

## Schlussgedanken

Die Welt der Hochsensibilität und der zwischenmenschlichen Beziehung ist reich an Facetten und Geheimnissen. Indem wir uns auf diese Entdeckungsreise begeben und uns mit den Feinheiten unserer eigenen Wahrnehmung und unserer Art, miteinander umzugehen, auseinandersetzen, können wir nicht nur unsere persönliche Entwicklung vorantreiben, sondern auch eine tiefere Verbundenheit zu den Menschen um uns herum aufbauen.

Mit herzlichen Grüßen  
Ruth Lettner

Die Autorin

---

**Frau Ruth Lettner**  
psychologische Beraterin  
Multidimensionales Coaching  
Ltg. [Fachgruppe Hochsensibilität](#)  
r.lettner@vpsyb.org





# Kommunikation im Beruf

Ein Schlüssel zum Erfolg

von Petra Adelman

In der heutigen schnelllebigen Arbeitswelt spielt effektive Kommunikation eine zentrale Rolle für den Erfolg einer Organisation. Ob zwischen Kollegen, im Team, mit Vorgesetzten oder in der Interaktion mit Kunden – eine klare, zielgerichtete und respektvolle Kommunikation bildet das Fundament für produktive Arbeitsbeziehungen, fördert die Teamarbeit und hilft, Missverständnisse zu vermeiden.

## Die Bedeutung einer effektiven Kommunikation

Effiziente Kommunikation im Beruf trägt maßgeblich zur Lösung von Konflikten, zur Steigerung der Produktivität und zur Förderung eines positiven Arbeitsumfeldes bei. Sie ermöglicht es Teams, ihre Ziele schneller zu erreichen, indem sie sicherstellt, dass alle auf dem gleichen Stand sind und dass Ideen und Feedback offen geteilt werden können.

## Kommunikationsstile und –Strategien

Es gibt verschiedene Kommunikationsstile (z.B. assertiv, passiv, aggressiv, passiv-aggressiv), von denen der assertive Stil am effektivsten ist. Assertive Kommunikation erlaubt es, eigene Bedürfnisse und Wünsche offen auszudrücken, es ist eine höfliche, respektvolle und direkte Kommunikation, bedingt ebenso ein aktives Zuhören und Respektieren der Sichtweisen anderer.

## Um im Berufsleben erfolgreich zu kommunizieren, sollten folgende Strategien beachtet werden:

- **Klarheit, kurz und präzise:**  
Seien Sie klar und präzise in Ihrer Nachricht und so knapp wie möglich, um Missverständnisse zu vermeiden.
- **Aktives Zuhören:**  
Zeigen Sie echtes Interesse an dem, was andere zu sagen haben, indem Sie aktiv zuhören und Feedback geben.
- **Feedback-Kultur fördern:**  
Konstruktives Feedback ist entscheidend für persönliche und berufliche Entwicklung. Es sollte sowohl angeboten als auch erbeten werden.
- **Empathie zeigen:**  
Versuchen Sie die Perspektive Ihrer Kollegen zu verstehen. Empathie baut Brücken und fördert ein unterstützendes Arbeitsumfeld.
- **Anpassung an den Kommunikationskontext**  
Die Art und Weise, wie wir kommunizieren, sollte sich nach dem Gesprächskontext, dem Medium (E-Mail, persönliches Gespräch, Telefonat, Video) und dem Empfänger richten

## Herausforderungen in der Kommunikation

Trotz der Vorteile effektiver Kommunikation gibt es auch Herausforderungen, wie Sprachbarrieren, kulturelle Unterschiede, unterschiedliche Kommunikationsstile und Persönlichkeiten der Kommunikationspartner. Hier entstehen schnell Konflikte und Dissonanzen, die die Zusammenarbeit im Team maßgeblich behindern.

Eine zusätzliche Herausforderung ist die Digitalisierung in der Arbeitswelt, das zunehmende mobile Arbeiten und verteilte virtuelle Teams, die direkte Face to Face Kommunikation fehlt.

Diese können durch bewusste Anstrengungen, wie den Einsatz von Kommunikationstools, Regeln für die Team

Kommunikation, klaren, einfachen Worten, Einsatz von Übersetzungstools oder die Schulung interkultureller Kompetenzen, überwunden werden.

Kommunikation im Beruf ist eine Kunst, die gelernt und kontinuierlich verbessert werden muss. Die Investition in die eigenen Kommunikationsfähigkeiten und die Förderung einer Kultur der Offenheit und des Respekts am Arbeitsplatz zahlt sich durch verbesserte Beziehungen, erhöhte Produktivität und eine positive Arbeitsatmosphäre aus. Letztlich ist effektive Kommunikation nicht nur ein Schlüssel zum beruflichen Erfolg, sondern auch zur persönlichen Zufriedenheit.

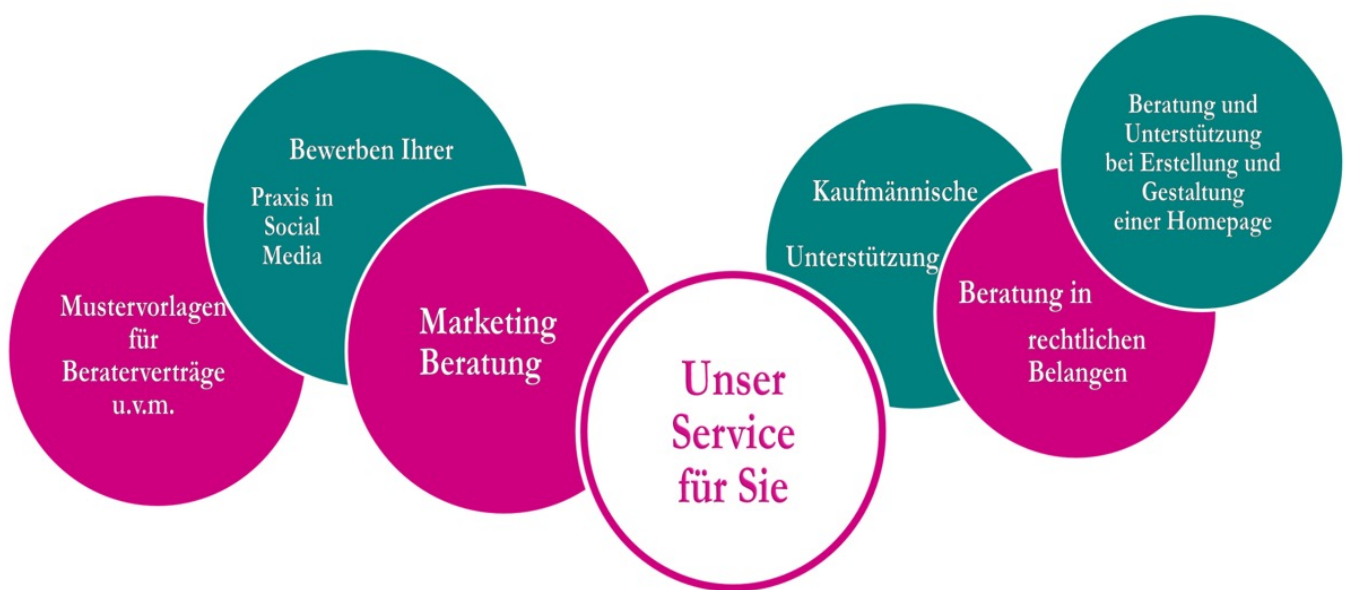
Die Autorin

---

**Frau Petra Adelman**  
Psychologische Beraterin  
Mitglied Vorstand des VpsyB e.V.

p.adelmann@vpsyb.org

# Erfahren Sie mehr über uns und über den Verband psychologischer Berater



Gemeinsam stark : VpsyB e.V – Ihr Partner für  
moderne seriöse psychologische Beratung



<https://vpsyb.org>

# Einfluss des Selbstwert auf Kommunikationsfähigkeit

Brisanz der Kommunikation auf das soziale Miteinander

von Kathrin Heß





Im Frühjahr blühen die ersten Blumen, es wird wärmer und wir gehen wieder lieber vor die Türe. Wir sind durch die Stimmung, die u.a. auch das Wetter mit sich bringt, wieder häufiger in Verbindung mit unseren Mitmenschen anzutreffen und somit auch eher geneigt eine Konversation zu führen. Der Mensch ist kein Einzelgänger, er braucht sein soziales Netzwerk, um zu wachsen und aufzublühen, was wir in Zeiten von Corona sehr deutlich erfahren haben. Sozialität benötigt Kommunikation, um miteinander in den Austausch zu gehen. Doch nicht allen Menschen fällt es immer leicht mit anderen in Beziehung zu treten.

Aus der Sicht Alfred Adlers kommt der Mensch bereits als soziales Wesen auf die Welt, d.h. unter anderem haben wir ein unper Geburt mit auf den Weg gegebenes Verlangen mit anderen Menschen in Verbindung zu treten. Wie wir jedoch mit anderen Menschen in Verbindung treten ist auch abhängig von unserem Selbstwert. Der Selbstwert spielt für die Kommunikation eine wesentliche Rolle, andersherum die Kommunikation für den Selbstwert.

## Entstehung des Selbstwerts in der Erziehung

Unser Selbstwert entwickelt sich in der Kindheit. Aber: Veränderung ist zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens möglich.

Das Gefühl eines positiven Selbstwerts kann nur durch eine wachstumsfördernde Atmosphäre entstehen. Davon spricht man, wenn individuelle Verschiedenheiten geschätzt, Fehler toleriert werden, wenn man offen miteinander sprechen kann und wenn es bewegliche Regeln gibt. Die meisten Menschen sind sich nur eines Zehntel dessen bewusst, was vor sich geht, nämlich dem, was sie sehen und hören.

In der Kindheit kann es jedoch zu missverständlicher Kommunikation oder Fehldeutungen non-verbaler Kommunikation kommen. Gerade durch unsere Gesellschaft, oder frühere Erziehungsappelle, wie z.B. „Dräng Dich nicht auf“, „Sei kein Feigling“, oder „mach das Beste daraus“, kann man als Kind nach genügend Wiederholungen die Reaktion nicht mehr vom Selbstwert, oder der Persönlichkeit unterscheiden.

*„Kommunikation ist der Maßstab, mit dem zwei Menschen den Grad ihres Selbstwertes messen und auch das Werkzeug, mit dem der Grad geändert werden kann.“*

Virginia Satir (1916-1988) hat sich diesem Gebiet vor allem in der Familienberatung angenommen. (Buchtipps: „Selbstwert und Kommunikation“)

Es ist zu erwähnen, dass der Selbstwert auf vier Säulen steht: dazu gehört die Selbstakzeptanz, das Selbstvertrauen, die sozialen Kompetenzen und das soziale Netz.

Die Kommunikationsfähigkeit findet sich im Bereich der sozialen Kompetenzen wieder, die wir im Laufe unseres Lebens erwerben. Jeder bringt seine Bestandteile für die Kommunikation bereits mit, durch den Körper, die Sinnesorgane, seine Werte und Erwartungen.

### **Verschiedene Modi der Kommunikation**

Um die Kommunikation in Bezug auf den Selbstwert genauer einschätzen zu können, ist es nötig die unterschiedlichen Kommunikationsformen unter die Lupe zu nehmen, denn aus diesen erwachsen die Handlungen.

Ist die Kommunikation abgeflacht, fühlen wir uns noch schlechter, dies spiegelt sich wiederum im Verhalten wider. Kommunikationsformen entstehen unter Stress.

Aus der Sicht von Virginia Satir, der Begründerin der Familientherapie, gibt es verschiedene Reaktionsmuster, die sich jeder zu eigen macht, um seinen Selbstwert und die Selbstachtung zu schützen.

Reaktionsmuster  
Beschwichtigen - Beschuldigen,  
Rationalisieren - irrational Reagieren.

Wir bedienen uns der Rolle des Beschwichtigers, Beschuldigers, Rationalisierers oder irrational Reagierenden.

Welcher Rolle wir uns bedienen ist unter anderem abhängig von der jeweiligen Situation, in der wir uns befinden.

Treten im weiteren Verlauf des Lebens abermalig ungünstige Erfahrungen im Bezug auf den Selbstwert hinzu und findet keine Aktualisierung der Reaktionen beim Heranwachsenden statt, kann es bei diesem Menschen zu ernststen Lebensproblemen (Schulschwierigkeiten, Alkoholismus, Ehebruch) kommen, resultierend aus einem schwachen Selbstwert.

Sogar unser Körper passt sich unserem Selbstwert an, so klagt z.B. der Ankläger, der aggressiv und feindselig werden kann, um seine Verletzlichkeit und seinen schwachen Selbstwert zu schützen, über chronische Steifheit.

Diese Kommunikationsformen können Sie dort finden, wo man sich geringen Wert zuschreibt, die Sorge hat die Gefühle der anderen zu verletzen, Vergeltung oder den Beziehungsabbruch befürchtet. Außerdem, wenn man meint, sich nicht aufdrängen zu wollen, der anderen Person keine Bedeutung zumisst, oder sich Doppeldeutigkeiten nicht bewusst ist. Genau so könnte es sein, dass die Kommunikation indirekt, vage, oder nicht wirklich ehrlich ist.

## Unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten aufgrund eines guten Selbstwertes

Durch einen guten Selbstwert haben wir viele unterschiedliche Möglichkeiten zu reagieren, bei einem schwachen Selbstwert werden die Reaktionen durch bestimmte Ursachen festgelegt. Wenn man keine eigene Wertschätzung und Selbstachtung hat, wird das Selbstwertgefühl schneller erschüttert. Dies ist eine Falle für jeden, der Zweifel an seinem Wert hat, es entstehen Selbstwert-Dialog-Kreise.

### **Dabei gibt es zwei Möglichkeiten:**

Zum einen die Selbstdarstellung, um den anderen davon zu überzeugen, dass wir liebenswert und hilfreich sind (dadurch geben wir allerdings die Macht dem Gegenüber), zum anderen, dass wir sagen, was wir denken und fühlen, wodurch evtl. Schwäche gezeigt wird, auch wenn es schwerfällt, aber damit kann größerer Schmerz vermieden werden (psychische, emotionale, intellektuelle, soziale, geistige Verletzung oder doppeldeutige Botschaften).

## Mit Körper und Geist im Einklang kommunizieren

Die richtige Kommunikation kann gelernt werden, indem wir erkennen, dass ich, oder der andere leidet. Indem man die Hoffnung hat, dass es anders sein kann und indem klar ist, dass man etwas unternehmen muss, um den Veränderungsprozess zu beginnen.

Zur Verbesserung der Kommunikation können wir nach Virginia Satir beitragen, wenn wir durch zuhören, berühren und verstehen korrigieren. Zudem braucht es das Bewusstsein dafür, dass Veränderungen unausweichlich sind.

Die gescheiterte Kommunikation kann der Versuch sein, den Moment kreativ zu nutzen, um die Beziehungen zukünftig noch fördernder zu gestalten. Die ideale Form der

Kommunikation nennt sich „Kongruente Kommunikation“, dabei sind Herz, Kopf, Gefühl und Geist im Einklang - sie repräsentiert die Wahrheit einer Person in dem Moment.

Dafür muss man Ängste erkennen vor etwaigen Fehlern, die z.B. bei Neuem sicher sind; vor Ablehnung, denn jeder mag etwas anderes; vor Kritik, die nützlich sein kann. Manchmal interpretieren wir auch falsch, oder können auch ohne Perfektionismus gute Ergebnisse liefern. Um den Selbstwert zu erhalten, ist es von besonderer Wichtigkeit keine Kritik am Menschen, sondern am Verhalten zu äußern.

Fazit: „Es besteht immer die Hoffnung, dass ein Leben anders werden kann, denn du kannst jederzeit neue Erfahrungen machen und so Neues lernen!“ V. Satir

Die Autorin

**Frau Kathrin Heß**  
Psychologische Beraterin  
Ltg. [Fachgruppe Selbstwert VpsyB e.V.](https://www.fachgruppe-selbstwert-vpsyb.de/)

k.hess@vpsyb.org



Hier könnte Ihre  
Werbung stehen!

[info@vpsyb.org](mailto:info@vpsyb.org)



<https://vpsyb.org>



# Kommunikationsstörungen in der Partnerschaft

## Die Rolle des Inneren Teams

von Sandra Neumayr-Sopp



In der Dynamik einer Partnerschaft ist Kommunikation der Lebensnerv, der die Beziehung mit Vitalität versorgt. Doch nicht selten erleben Paare, dass dieser entscheidende Kommunikationsfluss durch Missverständnisse, unausgesprochene Erwartungen und Konflikte blockiert wird. Als Paarberaterin begegne ich häufig Paaren, die sich in einem Zustand der Frustration und Entfremdung befinden, weil es ihnen schwerfällt, ihre Gedanken und Gefühle effektiv zu kommunizieren. Ein wirkungsvolles Konzept, das ich in solchen Situationen gerne anwende, ist das Modell des Inneren Teams nach F. Schulz von Thun.

## Das Innere Team verstehen

Das Innere Team ist eine Metapher, die die Vielzahl innerer Stimmen, die in uns sprechen, repräsentiert. Diese Stimmen spiegeln unsere unterschiedlichen, manchmal widersprüchlichen Bedürfnisse, Werte und Überzeugungen wider. In einer Partnerschaft sprechen oft nicht nur zwei Menschen miteinander, sondern eine ganze „Mannschaft“ innerer Stimmen nimmt am Dialog teil. Dies kann zu Missverständnissen führen, wenn nicht klar ist, welche inneren Stimmen gerade das Wort führen.

## Kommunikationsstörungen erkennen

Kommunikationsstörungen treten auf, wenn die Botschaften, die wir senden, nicht die sind, die unser Partner empfängt, und umgekehrt. Oft sind es nicht die offensichtlichen, ausgesprochenen Worte, die zu Missverständnissen führen, sondern die unartikulierten Erwartungen und unausgesprochenen Gefühle unseres Inneren Teams. Ein typisches Beispiel ist der Vorwurf „Du hörst mir nie zu!“, der auf

der Oberfläche eine einfache Beschwerde zu sein scheint, aber tatsächlich tiefer liegende Bedürfnisse nach Anerkennung und Verbindung ausdrücken kann.

## Das Innere Team in der Kommunikation

Die Arbeit mit dem Inneren Team ermöglicht es Paaren, ihre Kommunikation auf eine tiefere, bewusstere Ebene zu bringen. Der erste Schritt ist die Selbstreflexion: Jeder Partner erkundet die Mitglieder seines Inneren Teams und versteht, welche Bedürfnisse und Ängste sie repräsentieren. Diese Selbsterkenntnis bildet die Grundlage für eine authentische und offene Kommunikation.

## Praxisbeispiel:

Nehmen wir Ann und Max, die häufig über Ann's Unzufriedenheit mit der Verteilung der Haushaltsaufgaben streiten. Durch die Arbeit mit ihrem Inneren Team erkennt Ann, dass ihre Frustration nicht nur von dem praktischen Aspekt der Haushaltsführung herrührt, sondern tiefere Bedürfnisse nach Anerkennung und Partnerschaftlichkeit berührt. Max entdeckt, dass seine Abwehrhaltung von inneren Stimmen gefördert wird, die Autonomie und Anerkennung seiner Bemühungen suchen. Diese Einsichten ermöglichen ein Gespräch, das die tieferen Bedürfnisse beider anspricht, anstatt nur die Oberfläche des Problems zu kratzen.

## Kommunikation verbessern durch das Innere Team

Indem Paare lernen, das Konzept des Inneren Teams zu nutzen, können sie:

- Erkennen, dass hinter einer Aussage oft mehrere Bedürfnisse und Emotionen liegen.
- Lernen, ihre eigenen inneren Stimmen und die ihres Partners besser zu verstehen und zu respektieren.
- Einen Weg finden, Konflikte konstruktiv zu adressieren, indem sie die zugrunde liegenden emotionalen Bedürfnisse erkennen.

Die Berücksichtigung des Inneren Teams kann eine transformative Wirkung auf die Kommunikation in der Partnerschaft haben. Indem man die Vielschichtigkeit der eigenen inneren Welt und die seines Partners respektiert und anerkennt, können Brücken gebaut werden, die zu tieferem Verständnis, Empathie und letztlich einer stärkeren, gesünderen Beziehung führen. Als Paarberaterin ist es mein Ziel, Paare auf dieser Reise zu begleiten und sie darin zu bestärken, ihre Kommunikation als mächtiges Werkzeug für Verbindung und Wachstum zu nutzen.

„Es wäre viel gewonnen, wenn der Empfänger bevor er seinen eigenen Senf dazu gibt zunächst einmal in der Lage wäre, sich präzise in die Welt des anderen einzufühlen und diese Welt gleichsam mit dessen Augen zu sehen.“

Friedemann Schulz von Thun

Die Autorin

---

### **Frau Sandra Neumayr-Sopp**

Präsidentin des VpsyB e.V

Ltd. Dozentin [Akademie psychologischer Berater](#)

Paarberaterin und Psychologische Ltg. [Institut für](#)

[psychologische Beratung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung](#)



s.neumayr@vpsyb.org

# Psychologische Beratung: Bereicherung des Lebens

Psychologische Beratung ist ein vielseitiges Instrument, das auch Unterstützung im alltäglichen Leben bietet. Es stärkt Menschen nicht nur in Krisenzeiten, sondern auch in ihren täglichen psychosozialen Interaktionen.

In einem Zeitalter, in dem Stress, Hektik und sozialer Druck allgegenwärtig sind, bietet psychologische Beratung praktische Strategien für stärkere soziale Kompetenzen und besseres emotionales Management. Nutzer lernen, ihre Emotionen zu verstehen und konstruktiv auszudrücken, was zu gesünderen und stabileren Beziehungen führt.

Außerdem ist sie besonders wertvoll, wenn es darum geht, persönliche und berufliche Ziele zu klären und zu erreichen. Durch die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Entscheidungsfähigkeiten kann psychologische Beratung dazu beitragen, Lebensentscheidungen mit größerer Klarheit und Zuversicht zu treffen.

Zudem schafft sie ein tiefes Verständnis für interpersonelle Dynamiken, was von unschätzbarem Wert sein kann. Die Fähigkeit, verschiedene Perspektiven zu verstehen und zu integrieren, fördert ein harmonisches Zusammenarbeiten.

Letztendlich ist psychologische Beratung ein Schlüsselwerkzeug für persönliches Wachstum und eine verbesserte Lebensqualität, das Menschen dabei hilft, aktiv und gesund am sozialen Leben teilzunehmen. Durch die Stärkung der psychosozialen Fähigkeiten jedes Einzelnen fördert sie ein resilienteres, verständnisvolleres und integrierteres Miteinander in der Gesellschaft.

## Aus der Praxis...

# Die Facetten psychologischer Beratung bei Kommunikationsstörungen

## Eine Exploration des Inneren Teams

Von Sandra Neumayr-Sopp



In der zeitgenössischen psychologischen Beratungspraxis begegnet man häufig dem Phänomen der Kommunikationsstörungen, die als zentrale Barrieren in der interpersonalen Dynamik fungieren. Die Komplexität menschlicher Interaktion erfordert ein tiefes Verständnis der multiplen Determinanten, die die Effektivität kommunikativer Akte beeinflussen.

Ein facettenreiches Modell, das in der Beratungspsychologie zunehmende Relevanz erlangt, ist die Theorie des Inneren Teams nach Friedrich Schulz von Thun. Dieser Ansatz ermöglicht es, die intrapersonale Heterogenität der Klienten in die Analyse und Intervention bei Kommunikationsstörungen einzubeziehen.

## Intrapersonale Diversität und das Innere Team

Die Konzeption des Inneren Teams beruht auf der Prämisse, dass das Selbst aus einer Vielzahl innerer Stimmen besteht, die unterschiedliche Aspekte der Persönlichkeit repräsentieren. Diese Aspekte, metaphorisch als "Teammitglieder" dargestellt, verkörpern divergente Bedürfnisse, Emotionen und Wertvorstellungen. Die intrapersonale Diversität dieser Stimmen reflektiert die Komplexität menschlicher Erfahrungen und Beeinflussungen.

### Kommunikationsstörungen als plurikausales Geschehen

Kommunikationsstörungen entstehen häufig nicht durch singuläre Defizite in der Artikulation oder Rezeption verbaler Botschaften, sondern durch eine plurikausale Mischung aus psychologischen, sozialen und emotionalen Faktoren. Die Interaktion mit anderen wird nicht nur von der rationalen, sondern auch von der affektiven und konativen Dimension

beeinflusst. Die affektive Dimension bezieht sich auf Gefühle und Stimmungen, die unsere Kommunikation einfärben, während die konative Dimension die Willensprozesse und Handlungsintentionen umfasst, die unsere Kommunikationsstrategien leiten.

### Interventionen unter Einbeziehung des Inneren Teams

Die Berücksichtigung des Inneren Teams ermöglicht eine differenzierte Herangehensweise in der psychologischen Beratung von Klienten mit Kommunikationsstörungen. Beraterische Interventionen können darauf abzielen, die Klienten zur Reflexion und Artikulation der unterschiedlichen inneren Stimmen anzuleiten. Die Explikation des Inneren Teams fördert die Selbstkenntnis und ermöglicht es den Klienten, ambivalente oder konfliktbehaftete innere Dynamiken zu erkennen und zu adressieren. Dieser Prozess kann eine Harmonisierung intrapersonaler Konflikte bewirken und dadurch die kommunikative Kompetenz steigern.



## Methoden der Integration des Inneren Teams in die Beratungspraxis

Die Methodik zur Integration des Inneren Teams in therapeutische Sitzungen involviert sowohl explorative als auch interventive Techniken. Eine zentrale Methode ist die "Stuhlarbeit", bei der verschiedene innere Stimmen räumlich externalisiert werden, um die Differenzierung und Dialogisierung der inneren Teammitglieder zu fördern. Des Weiteren kann die Arbeit mit dem Inneren Team durch imaginative Verfahren, wie kognitive Re-Strukturierung und Rollenspiele, ergänzt werden, um den Klienten praktische Möglichkeiten zur Re-Konfiguration ihrer inneren Dialoge anzubieten.

## Fazit

Die Einbeziehung des Inneren Teams in die psychologische Beratung bei Kommunikationsstörungen eröffnet innovative Wege zur Bewältigung intrapersonaler Konflikte und zur Förderung kommunikativer Effizienz. Diese Herangehensweise ermöglicht eine multidimensionale Exploration und Intervention, die sowohl die Komplexität menschlicher Interaktion respektiert als auch individuelle Wege zur Verbesserung interpersonaler Dynamiken aufzeigt. Die Weiterentwicklung und empirische Fundierung dieser Ansätze verspricht eine Vertiefung unseres Verständnisses von Kommunikationsstörungen und erweitert das Repertoire psychologischer Beratungspraktiken.

Die Autorin

---

### **Frau Sandra Neumayr-Sopp**

Präsidentin des VpsyB e.V

Ltd. Dozentin [Akademie psychologischer Berater](#)

Paarberaterin und Psychologische Ltg. [Institut für](#)

[psychologische Beratung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung](#)



s.neumayr@vpsyb.org





# Gewaltfreie Kommunikation

Der Weg zu tieferer Verbundenheit in Partnerschaft und  
sozialem Umfeld

von Rolf Neumayr

## Die gewaltfreie Kommunikation



In einer Zeit, in der die Herausforderungen des Alltags unsere Beziehungen auf die Probe stellen, erweist sich die gewaltfreie Kommunikation (GFK) als ein unschätzbare Instrument, um die Bindungen in unserer Partnerschaft und in unserem sozialen Umfeld zu stärken. Entwickelt von Dr. Marshall B. Rosenberg, dient die GFK als Brücke zum Verständnis und zur Empathie, indem sie uns lehrt, wie wir uns ausdrücken und gleichzeitig die Perspektive des anderen berücksichtigen können. Die Kunst der GFK liegt darin, unsere Bedürfnisse und die der Menschen um uns herum zu erkennen und anzuerkennen, ohne Urteile oder Aggression.

### Die Grundprinzipien der GFK in Beziehungen anwenden

Die Anwendung der GFK in Partnerschaften und im sozialen Kontext basiert auf denselben vier Schlüsselkomponenten, die generell das Fundament der GFK bilden: Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse, und Bitten. Durch ihre Anwendung können wir Lernprozesse in unseren Beziehungen initiieren, die zu einer tieferen emotionalen Verbindung und einem besseren gegenseitigen Verständnis führen.

- 1. Beobachtungen ohne Bewertung teilen:** Beginnen Sie damit, neutral das zu beschreiben, was in einer Situation passiert ist, ohne es zu bewerten. Dies ermöglicht es Ihrem Partner oder Freund, zu verstehen, was bei Ihnen Reaktionen auslöst, ohne sich angegriffen zu fühlen.
- 2. Eigene Gefühle ausdrücken:** Sprechen Sie darüber, wie Sie sich in Bezug auf das Beobachtete fühlen. Dies erfordert eine

gewisse Verletzlichkeit, kann aber erheblich dazu beitragen, Missverständnisse zu vermeiden und Empathie zu fördern.

- 3. Bedürfnisse klar äußern:** Hinter jedem Gefühl steht ein Bedürfnis. Wenn wir klar benennen können, was wir brauchen, öffnen wir die Tür für Lösungen, die für alle Beteiligten funktionieren können.
- 4. Umsetzbare Bitten formulieren:** Schließen Sie Ihre Kommunikation mit einer konkreten Bitte ab, die auf Ihren Beobachtungen, Gefühlen und Bedürfnissen beruht. Dies sollte als Anfrage, nicht als Forderung kommuniziert werden, um dem anderen die Möglichkeit zu geben, frei zu entscheiden.

## Die transformative Kraft der GFK in der Partnerschaft

Die Praxis der GFK kann besonders in intimen Beziehungen transformative Auswirkungen haben. Viele Paarkonflikte entstehen aus Missverständnissen, unausgesprochenen Bedürfnissen und unerfüllten Erwartungen. Die GFK hilft, diese Verhaltensmuster zu durchbrechen, indem sie eine Sprache des Herzens fördert, die auf Ehrlichkeit und Empathie basiert. Indem wir lernen, verletzlich zu sein und unsere wahren Bedürfnisse zu teilen, schaffen wir Raum für gegenseitiges Verständnis und tiefe, erfüllende Verbindungen.

### GFK im sozialen Umfeld

Auch in Freundschaften und der Familie kann die GFK Wege öffnen, Missverständnisse zu klären und tragfähige Beziehungen zu gestalten. In einem sozialen Umfeld, in dem oft angenommen wird, dass Verständnis selbstverständlich ist, kann die bewusste Anwendung der GFK dazu beitragen, eine Kultur der Achtsamkeit und des offenen Austauschs zu fördern. Sie

lehrt uns, zuzuhören, um zu verstehen, nicht um sofort zu antworten, was eine Basis für langfristige und unterstützende Beziehungen legt.

### Fazit

Die gewaltfreie Kommunikation ist nicht nur eine Technik, sondern eine Lebensweise, die die Art und Weise, wie wir denken, sprechen und uns verbinden, tiefgreifend verändert. Sie wird zu einer Quelle der Kraft in unseren Beziehungen, die es uns ermöglicht, authentisch zu leben und zu lieben. Als Mitglieder des Verbands Psychologischer Berater (VpsyB e.V.) haben wir die einzigartige Möglichkeit, die Prinzipien der GFK in unsere Arbeit zu integrieren und so zum Wachstum und zur Heilung in der Gesellschaft beizutragen. Lassen wir uns von der GFK inspirieren, um in unseren Beziehungen und im sozialen Umfeld eine Kultur der Empathie, Verbundenheit und des Verständnisses zu kultivieren.

Der Autor

---

**Rolf Neumayr**

Vizepräsidentin des VpsyB e.V.  
Psych. Berater

[r.neumayr@vpsyb.org](mailto:r.neumayr@vpsyb.org)





# Fachartikel



## Fachartikel: Kommunizieren als Brücke zur Seele...

Die Kunst des sprachlichen Ausdrucks im psychologischen  
Beratungsprozess

von Sandra Neumayr-Sopp

In der psychologischen Beratungstradition offenbart die Kunst der Kommunikation ihre außerordentliche Kraft, die sowohl den Berater als auch den Klienten auf einer tiefen, transformativen Ebene erreicht. Das Zusammenspiel aus verbaler Artikulation, nichtverbaler Expression und empathischem Zuhören bildet das Fundament des beratenden Dialogs.

**In diesem Artikel** möchten wir uns der essenziellen Rolle und den komplexen Facetten der Kommunikation im Rahmen des psychologischen Beratungsprozesses widmen, unter besonderer Berücksichtigung von Fachtermini, die für ein vertieftes Verständnis dieser dynamischen Wechselwirkung unabdingbar sind.

## **Die Modalitäten der Empathie: Affektives und kognitives Einfühlen**

Im Zentrum der psychologischen Beratung steht das Konzept der Empathie, welche sich in zwei Hauptstromrichtungen aufgliedert: affektive und kognitive Empathie. Affektive Empathie bezieht sich auf die Fähigkeit, die emotionalen Zustände einer anderen Person zu fühlen, während kognitive Empathie das Verständnis dieser emotionalen Zustände umfasst. Diese dualen Pfade der empathischen Kommunikation ermöglichen es den Beratenden, eine tiefe Verbindung aufzubauen und die Perspektive des Klienten umfassend zu erfassen.

---

## **Verbale und Nonverbale Kanäle: Die Synthese der Kommunikation**

Der Austausch zwischen Berater und Klient in der psychologischen Praxis ist mehrdimensional. Verbale Kommunikation liefert den offensichtlichen Inhalt der Konversation, doch sind es oft die nuancierten, nonverbalen Signale – Gestik, Mimik, Körperhaltung –, die auf subtile Weise Stimmungen und Bedeutungen vermitteln. Die Fähigkeit, diese nonverbalen Cues zu interpretieren und darauf zu reagieren, ist essentiell für eine effektive Kommunikation. Eine Studie von Mehrabian und Ferris (1967) unterstrich die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation und zeigte auf, dass 93% der emotionalen Botschaft durch nonverbale Signale übertragen werden. Dieses Erkenntnis verdeutlicht die Bedeutung einer holistischen Kommunikationsstrategie im Beratungsprozess.

## **Aktives Zuhören: Das Herzstück des Verstehens**

Aktives Zuhören stellt eine zentrale Kompetenz im Repertoire des psychologischen Beraters dar. Es umfasst weit mehr als das bloße Aufnehmen gesprochener Worte; es involviert vielmehr eine tiefe Aufmerksamkeit auf die gesamte Bandbreite kommunikativer Ausdrucksformen des Gegenübers. Durch Paraphrasieren, Spiegeln emotionaler Zustände und gezielte Nachfragen fördert der Berater ein Umfeld des Vertrauens und der Sicherheit, in dem sich der Klient verstanden fühlt.

## **Sprachliche Präzision und Fachterminologie: Die Kunst des Definierens**

Die präzise Verwendung psychologischer Fachbegriffe – vom Identifizieren spezifischer Emotionen bis hin zum Benennen komplexer psychischer Zustände – unterstützt nicht nur die Klarheit der Kommunikation, sondern auch die diagnostische und therapeutische Präzision. Begriffe wie "Transferenz" und "Gegenübertragung" verdeutlichen die Dynamiken innerhalb der Berater-Klient-Interaktion und ermöglichen ein vertieftes Verständnis für unterbewusste Prozesse.

## **Kunst und Wissenschaft der Kommunikation**

Die psychologische Beratung steht an der Schnittstelle zwischen Kunst und Wissenschaft, wobei die Kommunikation das Medium bildet, durch das diese beiden Sphären ineinandergreifen. Die Beherrschung sowohl der verbalen und nonverbalen Facetten als auch der empathischen und terminologischen Aspekte der Kommunikation ist entscheidend für den Erfolg des Beratungsprozesses.

## **Unsere Mission**

als psychologische Berater besteht darin, durch meisterhafte Kommunikation eine Brücke zu bauen – eine Brücke, die es unseren Klienten ermöglicht, ihre eigene innere Welt zu erkunden, zu verstehen und letztlich zu transformieren.

In diesem Sinne ist die fortwährende Verfeinerung unserer kommunikativen Fähigkeiten nicht nur eine berufliche, sondern auch eine persönliche Bereicherung, die den Weg zu tieferer menschlicher Verbindung und Verständnis ebnet.

Die Autorin

---

### **Frau Sandra Neumayr-Sopp**

Präsidentin des VpsyB e.V

Ltd. Dozentin [Akademie psychologischer Berater](#)

Paarberaterin und Psychologische Ltg. [Institut für](#)

[psychologische Beratung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung](#)

[s.neumayr@vpsyb.org](mailto:s.neumayr@vpsyb.org)







## Kommunikation – Brücken bauen

Kommunikation dient als Brücke zwischen Menschen, durch die Wissen, Gefühle und Ideen fließen können. Doch wahre Kommunikation geht über das bloße Austauschen von Informationen hinaus; sie erfordert Einfühlungsvermögen, aktives Zuhören und die Bereitschaft, andere Perspektiven zu verstehen.

Im Bereich der psychologischen Beratung spielt Kommunikation eine entscheidende Rolle. Berater bauen Brücken, die es Klienten ermöglichen, ihre Gedanken und Gefühle in einer unterstützenden Umgebung auszudrücken. Diese Brücken sind nicht aus Stahl oder Beton, sondern aus Vertrauen, Empathie und Respekt gestaltet.

In jedem Gespräch gibt es eine Gelegenheit zum Brückenbau, sei es in der Beruhigung eines Freundes, in einer schwierigen familiären Diskussion oder in der Lösung von Konflikten am Arbeitsplatz. Indem wir uns bewusst um klare, respektvolle und empathische Kommunikation bemühen, können wir Brücken bauen, die nicht nur vorhandene Kluften überbrücken, sondern auch die Grundlage für dauerhafte, positive Beziehungen schaffen.

Vergessen wir also nicht, dass jede Interaktion eine Chance ist, eine Brücke zu bauen. Mit den richtigen Worten und der richtigen Einstellung können wir die Lebensqualität von uns selbst und anderen erheblich verbessern.



# **Wechsel, Wandel, (bedingt) Wunderbar !**

Die Wechseljahre, eine der großen  
Herausforderungen im Leben einer Frau

von Melissa Lamy

Die Wechseljahre sind eine der großen Herausforderungen im Leben einer Frau, sowohl für die Frau selbst wie auch die meisten Personen in ihrem näheren Umfeld. Das Nervenkostüm wird dünner, der Schlaf wird schlechter, die Belastbarkeit nimmt ab, die Stimmung kann gedrückt werden - auf den ersten Blick erscheint manchem der Übergang in die neue Lebensphase als eine Stufe im Leben, die man gut und gerne einfach überspringen würde.

Vielen Frauen ist nicht bewusst, wann der Übergang in die Menopause beginnt. Viel früher als weithin bekannt können erste Symptome bereits ab dem 40. Lebensjahr, in Ausnahmefällen auch früher auftreten. In der sogenannten Prämenopause, welche zur ersten der 4 Phasen gehört, können Symptome wie Gereiztheit, Verschlechterung oder Verlängerung des prämenstruellen Syndroms auftreten, sowie Völlegefühl, Einschlafschwierigkeiten, ja sogar Fließschnupfen kann ein Symptom sein.

### **Mal ehrlich –das weiß kaum jemand!**

Ein Drittel der Frauen mittleren Alters hat keine Probleme, ein Drittel mäßige und ein Drittel schwerere Symptome.

Wie also umgehen damit, wenn der Körper einen mit diesen Symptomen überrascht ?

## **Akzeptanz - Resilienz Gelassenheit**

Worte, die geläufig sind und simpel erscheinen, jedoch in weiter Ferne liegen können, wenn man in dieser Phase seines Lebens steckt.

Werden wir uns bewusst, was wir bis zu diesem Zeitpunkt im Leben alles schon erreicht haben, werden wir feststellen, dass das eine ganze Menge ist.

Ganz egal, ob das objektiv betrachtet viel ist oder wenig, subjektiv betrachtet hat eine Frau bis dahin viele Erfahrungen gesammelt, viele Herausforderungen in ihrem Leben gemeistert, Höhen und Tiefen erlebt und ist somit gewappnet für die kommende Zeit.

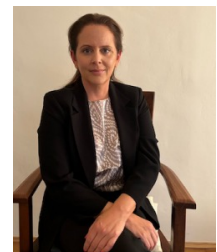
Der Eintritt in diese aufregende Zeit, die einer Fahrt mit der Achterbahn gleichen kann, ist kostenlos und wir können ihn mit ein wenig Hilfe so gestalten wie wir ihn möchten, das ist das Gute daran.

Die Autorin

---

**Frau Melissa Lamy**  
Psychologische Beraterin  
Ltg. [Fachgruppe Wechseljahre VpsyB e.V.](#)

[m.lamy@vpsyb.org](mailto:m.lamy@vpsyb.org)





# Die ganzheitliche Verbindung von Körpertherapie, Achtsamkeit und Kommunikation für inneres Gleichgewicht.

von Ruth Lettner

## **Liebe Leserinnen und Leser,**

in unserer hektischen Welt, in der ständige Reize und Anforderungen auf uns einprasseln, verlieren wir manchmal den Kontakt zu uns selbst und unserem inneren Gleichgewicht.

Doch genau hier liegt die transformative Kraft der Verbindung von Körpertherapie, Achtsamkeit und Kommunikation, die uns auf eine Reise der Selbstentfaltung und inneren Stärke führen kann.

Lassen Sie uns gemeinsam eintauchen und die tiefe Bedeutung dieser Verbindung erkunden.

Stellen Sie sich vor, Sie betreten einen Raum voller Menschen, ohne ein einziges Wort zu sprechen.

Doch schon allein durch die Art und Weise, wie Sie sich bewegen und Ihren Körper ausdrücken, können Sie einiges über Ihre Stimmung und Gefühle vermitteln. Ihre aufrechte Haltung und offene Gestik signalisieren vielleicht Offenheit und Selbstbewusstsein, während eine zurückgezogene Körperhaltung und gesenkte Augen auf Unsicherheit hinweisen können.

Dies verdeutlicht die immense Bedeutung der nonverbalen Kommunikation auf der Körperebene, die oft übersehen wird, aber einen tiefgreifenden Einfluss auf unser Selbstverständnis und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen hat.

## Tanztherapie

Ein Beispiel für die transformative Kraft dieser Verbindung ist die Tanztherapie. Hierbei nutzen wir den Tanz als Ausdrucksform, um uns mit unseren innersten Emotionen zu verbinden und uns selbst besser zu verstehen. Indem wir uns durch Bewegung ausdrücken, können wir nicht nur unser körperliches Wohlbefinden verbessern, sondern auch eine tiefere Verbindung zu unserer inneren Wahrheit herstellen.

## Achtsamkeit

Ein weiteres wichtiges Element ist die Achtsamkeit, die uns dabei unterstützt, den Moment bewusst wahrzunehmen und uns selbst besser zu verstehen. Durch achtsames Zuhören und Beobachten können wir nicht nur unsere eigenen Bedürfnisse klarer erkennen, sondern auch sensibler auf die Bedürfnisse anderer eingehen. Dies schafft eine Grundlage für eine tiefere Verbindung und Empathie in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen.

## Entkopplungstechniken

Darüber hinaus können gezielte Entkopplungstechniken, wie sie beispielsweise aus dem Ressource-orientierten Modell der Traumatherapie (ROMPC) bekannt sind, uns dabei helfen, unsere körperliche Reaktion auf Stress zu reduzieren und eine tiefe Entspannung zu erfahren. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer belastenden Situation und spüren, wie sich Ihr Körper anspannt und Ihre Gedanken sich überschlagen. Durch gezielte Augenbewegungen oder sanftes Klopfen auf bestimmte Punkte Ihres Körpers können Sie die Spannung lösen und eine innere Ruhe finden, die Ihnen hilft, klarer und einfühlsamer zu kommunizieren.

In der Tat liegt darin der größte Nutzen dieser ganzheitlichen Ansätze: Sie helfen uns nicht nur, uns selbst besser zu verstehen und mit uns selbst in Einklang zu kommen, sondern auch unsere Beziehungen zu anderen zu vertiefen und einfühlsamer zu kommunizieren. Indem wir uns unserer eigenen Bedürfnisse bewusst werden und lernen, sie klar und respektvoll zu kommunizieren, schaffen wir eine Grundlage für eine harmonische und erfüllende zwischenmenschliche Interaktion.

Abschließend sei betont, dass die Verbindung von Körpertherapie, Achtsamkeit, Kommunikation und gezielten Entkopplungstechniken einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung unseres Wohlbefindens darstellt.

Möge diese ganzheitliche Perspektive Ihnen dabei helfen, Ihre persönliche Reise der Selbstentfaltung und inneren Stärke zu erleben.



Körper Geist und Seele  
Achtsam in Balance

#### Die Autorin

---

**Frau Ruth Lettner**

psychologische Beraterin  
Multidimensionales Coaching,  
Körper-Tanz- und ROMPC  
Ltg. [Fachgruppe Hochsensibilität](#)  
[r.lettner@vpsyb.org](mailto:r.lettner@vpsyb.org)





# Schlusswort und Ausblick auf die nächste Ausgabe des VpsyB Magazins: „Vater und Mutter sein“

## Liebe Leserinnen und Leser,

während wir das Ende der ersten Ausgabe unseres VpsyB Magazins erreichen, möchten wir, Sandra Neumayr als Präsidentin des Verbandes psychologischer Berater und Melissa Lamy als Redakteurin, Ihnen unseren Dank für Ihr Interesse aussprechen. Ebenso möchten wir allen Autoren und Autorinnen ganz herzlich für ihre hervorragenden Beiträge danken. Ihre Expertise und Ihr Engagement haben diese Ausgabe zu einem wahren Schatz an Wissen und Einsichten gemacht. Das Thema dieser Ausgabe, „Kommunikation – mit Worten Brücken bauen“, sollte einen zentralen Pfeiler unserer Arbeit herausstellen: die Kraft der Kommunikation, die Beziehungen schmiedet und Verständnis in der Vielfalt unserer Erfahrungen fördert.

Die Beiträge dieser Ausgabe haben verschiedene Facetten effektiver Kommunikation beleuchtet. Unser Ziel war es, Ihnen sowohl theoretische Einblicke als auch anwendbare Methoden zu bieten, die Ihre Leben bereichern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten stärken.

Wir hoffen, dass die Artikel und in diesem Magazin Sie inspiriert und Ihnen neue Perspektiven aufgezeigt haben, die Sie nutzbringend in Ihrem Alltag und Beruf integrieren können.

## Ausblick auf das nächste Magazin

Ganz im Sinne des lebenslangen Lernens und der steten Weiterentwicklung widmen wir die nächste Ausgabe dem Thema „**Vater sein und Mutter sein**“. Unser nächstes Magazin wird sich eingehend mit den psychologischen Aspekten der Elternschaft auseinandersetzen. Wir werden unterschiedliche Aspekte des Elternseins beleuchten, von den Herausforderungen moderner Erziehungsstile bis hin zu den emotionalen und psychologischen Prozessen, die Eltern durchlaufen. Erwarten Sie eine tiefgehende Exploration der Dynamik, die das Elternsein in der heutigen Zeit kennzeichnet.

Es bleibt unser Anliegen, Ihnen Content zu bieten, der nicht nur informiert, sondern auch zum Nachdenken anregt und zur Diskussion einlädt. Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft Ihr Begleiter in der stetigen Entdeckung der facettenreichen Welt der Psychologie zu sein.

Bis zur nächsten Ausgabe wünschen wir Ihnen eine bereichernde Zeit, voller neuer Einsichten und erfolgreicher Kommunikation.

Mit besten Grüßen,

Sandra Neumayr, Präsidentin des  
Verbandes psychologischer Berater

Melissa Lamy, Redakteurin des VpsyB  
Magazins

# Impressum

## Herausgeber

### Verband psychologischer Berater e.V.

Vertreten durch die Präsidentin Frau Sandra Neumayr-Sopp,  
Alexander Bruckner sowie Frau Petra Adelman und Rolf Neumayr

Eintragung beim Vereinsregister München  
Geschäftsstelle: Verband psychologischer Berater e.V.  
Berberitzenstr. 62a  
80935 München

Telefon: [+49 \(89\) 23543044](tel:+49(89)23543044)  
Email: [info@vpsyb.org](mailto:info@vpsyb.org)

Internet: [vpsyb.org](http://vpsyb.org)

Redaktion: Melissa Lamy

Bildmaterial: Copyright „Shutterstock“

## Folgen Sie uns auch auf:



<https://vpsyb.org>



[VpsyB e.V. bei Facebook](#)



[VpsyB e.V. bei XING](#)



[VpsyB e.V. bei Insta](#)



[VpsyB e.V. bei LinkedIn](#)



[VpsyB e.V. bei Pinterest](#)