

Gesunde Kommunikation – die 6 Schlüssel für echte Verbindung

Wie Worte Vertrauen, Nähe und innere Stärke schaffen können

Gute Gespräche sind mehr als nur Worte. Sie entscheiden, ob wir uns wirklich begegnen – oder aneinander vorbeireden. Kommunikation ist wie ein Spiegel unserer inneren Welt: Nur wenn wir innerlich klar sind, können wir im Außen authentisch, heilsam und verbindend sprechen.

Im Dialog mit **Dr. Ingfried Hobert** (Arzt, Experte für geistiges Detox und ganzheitliche Gesundheit) und **Andreas Biskup** (Kommunikations-Trainer & Dipl. Psychologe) wird deutlich: Gesunde Kommunikation beginnt mit innerer Klarheit. Erst wenn der mentale Ballast losgelassen wird, können Worte zu Brücken werden, die Vertrauen, Nähe und echte Verbindung schaffen.

Schlüssel 1: Ist die Haltung mit der wir in Kommunikation gehen. (Positiv wohlwollend) – sonst geht gar nix.

Die innere Haltung ist die Grundlage. Gehe ich mit Offenheit, Respekt und Neugier in ein Gespräch – oder mit Misstrauen, Abwehr und Vorwürfen? Unsere Haltung färbt jedes Wort, jede Geste, jeden Blick. Wichtig ist zu erkennen, dass unsere Haltung im Laufe unseres Lebens erworben, erlernt ist. Und alles was wir gelernt haben, können wir wieder verlernen, überprüfen und gegebenenfalls verändern.

- **Geistiges Detox** hilft: Achtsamkeit, Journaling und Atemübungen lösen Blockaden und bereiten den Boden für eine positive, wohlwollende Haltung.
- **Ergebnis:** Wer seine Haltung bewusst wählt, schafft sofort einen Resonanzraum, in dem Verbindung möglich wird.

Schlüssel 2: Sachebene – Hier ist hohe Verständlichkeit der Schlüssel

Die Sachebene ist das Fundament jeder klaren Kommunikation. Es geht darum, Informationen verständlich und präzise zu vermitteln.

Sender:

- Botschaften sollten klar, präzise und nachvollziehbar formuliert sein, damit sie beim Gegenüber so ankommen, wie sie gemeint sind.

Empfänger:

- **Übung:** In eigenen Worten wiederholen, was man verstanden hat.
- **Wirkung:** Missverständnisse werden vermieden, Vertrauen wächst.
- Ein klarer, geordneter Geist formuliert klare Worte. Deshalb gilt: **Innenwelt schafft Außenwelt.**

Schlüssel 3: Appell – Hier ist Direktheit der Schlüssel

In jeder Botschaft steckt auch ein Appell: eine Bitte, ein Wunsch, ein Ziel. Doch oft bleibt er unausgesprochen – und dann wundern wir uns über Enttäuschung.

- **Prinzip:** Direktheit schafft Klarheit. Spreche aus, was du wirklich brauchst oder dir wünschst.
- **Praxis:** Statt Umschweifen oder Vorwürfen lieber ehrlich formulieren: „Ich brauche ...“ oder „Ich wünsche mir ...“.
- **Ergebnis:** Der andere weiß, woran er ist – und Vertrauen wächst.

Schlüssel 4: Selbstkundgabe / Ich-Botschaft – Hier ist Offenheit der Schlüssel

„Du bist ...“ führt oft zu Abwehr. „Ich fühle ...“ öffnet den Raum für Verständnis.

- **Selbstkundgabe bedeutet:** Ich teile, was in mir ist, statt mich zu verstecken. Offenheit ist hier der Schlüssel, um Nähe und Vertrauen aufzubauen.
- **Beispiel:** Statt „Du hörst mir nie zu“ besser „Ich fühle mich übersehen, wenn ich dir etwas erzähle.“

- **Effekt:** Verantwortung übernehmen für die eigenen Gefühle, statt den anderen zu beschuldigen.

So entsteht Ehrlichkeit, die verbindet – und nicht trennt.

Schlüssel 5: Beziehungshinweis – Hier geht es um hohe Wertschätzung

Neben Inhalt und Appell schwingt in jeder Kommunikation die Beziehungsebene mit. Wir signalisieren ständig, wie wir den anderen sehen – durch Tonfall, Blickkontakt, Körpersprache.

- **Wertschätzung zeigen:** Anerkennung aussprechen, kleine Signale von Respekt und Empathie geben.
- **Praxis:** Ein „Danke“, ein Nicken, eine kurze Bestätigung wirken oft stärker als lange Erklärungen.
- **Ergebnis:** Der andere fühlt sich gesehen – Resonanzräume entstehen, in denen echte Begegnung möglich ist.

Schlüssel 6: Konfliktlösung – Hier ist der Schlüssel über Ziele zu sprechen anstatt auf Positionen zu verharren

In Konflikten verbeißen wir uns oft in Positionen: „Ich will ...“, „Du musst ...“. So entsteht ein Gegeneinander.

- **Der Schlüssel liegt in den Zielen:** Welche übergeordneten Werte oder Ziele teilen wir? Was wollen wir *gemeinsam* erreichen?
- **Werkzeug:** Unterscheidung von Positionen und Zielen. Fokus auf der Zielerreichung. Gewaltfreie Kommunikation und moderierte Gespräche helfen, die Perspektive zu wechseln.
- **Ergebnis:** Aus Konfrontation wird Kooperation. Und aus manchmal faulen Kompromissen werden win / win Situationen.

Wer nicht über Recht, sondern über gemeinsame Ziele spricht, verwandelt Konflikte in Chancen.

Fazit: Reden, verstehen, wachsen

Die sechs Schlüssel – **Hilfreiche Haltung, Klarheit, Offenheit, Direktheit, Wertschätzung – und der Fokus auf gemeinsame Ziele.** – sind mehr als Kommunikationstechniken. Sie sind Ausdruck innerer Klarheit und bewusster Ausrichtung.

Oder wie es Dr. Hobert formuliert:

„Entgiftung von innen schafft Raum für heilsame Begegnungen.“

Und Andreas Biskup ergänzt:

„Es geht darum, Verbindung zu schaffen – und in Verbindung zu bleiben, gerade dann, wenn es schwierig wird. Verbindung entsteht, wenn wir eine Balance halten: zwischen Klarheit und Achtsamkeit – und zwischen Authentizität und Respekt.“

So wird Kommunikation zu mehr als einem Austausch von Worten: Sie wird zu einer Medizin, die Vertrauen, Nähe und innere Stärke schenkt – und damit echte Gesundheit möglich macht.

Wir haben euch heute in aller Kürze sechs Schlüssel für gelungene Kommunikation vorgestellt. Natürlich ist das nur ein kleiner Einblick in ein sehr großes Feld. Und Wissen ist leider nur der erste Schritt zum Machen. Wir müssen gesunde Kommunikation nicht nur verstehen, sondern erleben, erfahren und einüben.

Genau darum geht es auch in unserem Retreat auf Korfu: Wir wollen uns in wunderschöner Umgebung intensiv mit gesunder Kommunikation beschäftigen – und sie verbinden mit gesunder Ernährung und gesunder Biochemie. Denn das eine beeinflusst das andere. Kommunikation ist nicht nur Kopfsache – sie wirkt auf unsere Beziehungen, auf unser Wohlbefinden und sogar auf unsere Gesundheit.

Wer Lust hat, tiefer einzusteigen, praktische Übungen zu machen und das Ganze in einer entspannten, inspirierenden Atmosphäre zu erleben – der ist herzlich eingeladen, im nächsten Jahr mit uns nach Korfu zu kommen.

Wenn Du dich über unser Retreat auf Corfu Ende April 2026 informieren möchtest, dann schau auf unsere Webseite: www.gesundkommunizieren.com

Unterstützende Naturmedizin zur mentalen Stärke, innerer Souveränität und intuitiven Klarheit

Neben therapeutischen Methoden gibt es auch pflanzliche Unterstützungen wie wir sie im Interview erwähnt haben. Sie können dich dabei unterstützen emotionale Stabilität, Resilienz und mehr Klarheit zu empfinden. Hier einige Empfehlungen aus der Schatzkiste der Weltmedizin:

Omega-3 Plus – Nahrung für das Gehirn

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für die Nervenfunktion und emotionale Stabilität. Sie unterstützen die Gehirnleistung, verbessern die Stressverarbeitung und können depressive Verstimmungen ausgleichen.

<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/700/omega-3-orange/p/r/98500004>

Wurzelkomplex – Stärkung von innen

Diese Mischung aus adaptogenen Wurzeln wie Ashwagandha und Ginseng hilft, den Körper bei chronischem Stress zu stabilisieren und das Nervensystem in Balance zu halten.

<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/69/wurzel-komplex/p/r/98500004>

Ayurvega Balance – Innere Ruhe durch ayurvedische Heilpflanzen

Mit Ashwagandha, Brahmi und Tulsi unterstützt dieses Präparat das emotionale Gleichgewicht und fördert mentale Klarheit und innere Ruhe.

<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/8/ayurveda-balance/p/r/98500004>

Lung – Die Kraft der tibetischen Medizin

Diese traditionelle Rezeptur aus der tibetischen Heilkunde hilft, das Nervensystem zu stabilisieren und emotionale Spannungen zu lösen.

<https://www.ethno-health.com/artikeldetail/712/lung/p/r/98500004>

Alle genannten Produkte und weitere sind erhältlich unter www.altes-heilwissen.de

Praktische Übungen für den Alltag

1. Heilsätze & Affirmationen:

Tägliche Heilsätze wie „*Ich bin gut so, wie ich bin*“ helfen, alte negative Glaubensmuster zu überschreiben und das Sonnenkind zu stärken.

2. Meditation & Visualisierung:

Eine tägliche Verbindung mit dem Inneren Kind, z. B. durch eine sanfte Meditation, fördert das Urvertrauen und innere Sicherheit.

3. Atemübungen für den Vagusnerv:

Tiefe, bewusste Atmung aktiviert den Vagusnerv und hilft, Stress abzubauen und sich emotional zu regulieren.

4. Schreiben eines Selbstmitgefühls-Tagebuchs:

Tägliches Schreiben über Gefühle und Erfolge stärkt den positiven Selbstbezug und hilft, sich von alten Mustern zu befreien.
