



# COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger

## Zurückgehaltene Botschaften

Eine heilsame Übung für gelingende Beziehung und bessere Kommunikation

### Wichtig!

Beide müssen sich bereit erklären für diese Art von Kommunikation. Im Wissen, dass es **nie „die Wahrheit“** gibt, sondern **nur Sichtweisen und Meinungen**.

Der Gewinn dieser Übung ist, dass du Altes, Unausgesprochenes loslassen und wirklich reinen Tisch machen kannst. Der „Lauscher“ darf für einen Moment sein Ego weglassen und sich auf die Wirklichkeitsinsel des Anderen einlassen.

### Ablauf:

Legt einen Zeitrahmen fest, z.B. 20 min

**Einer spricht und der Andere hört nur zu**, besser gesagt er lauscht, das bedeutet voll präsent und aufrichtig zuhören. Nicht dazwischenreden! **Keine ja aber's!**

**1. 20 Minuten alles unzensiert raus lassen.** Kann wehtun!  
(Kann auch kürzer sein oder etwas länger!)

**2. Einen Tag Pause machen – Gesagtes kann sacken. (wenn nötig)**  
Oder auch ohne Pause – Rollenwechsel!

**3. Nächster Tag Rollenwechsel! Oder gleich im Anschluss!**

**Wichtig** ist: Zu verstehen und sich immer vor Augen zu halten, dass das, was der Andere sagt, nicht **DIE** Wahrheit, sondern **SEINE Wahrheit** ist!

**Wichtig** ist, dass der Zuhörer/Lauscher am **Ende des Gesprächs, DANKE sagt**.  
Nicht, dass er allem zustimmt, sondern danke dafür, dass du so offen bist und mir dein Vertrauen schenkst.

**Eventuell Gesagtes wiederholen, oder: „Habe ich das richtig verstanden?“**

Es geht nicht darum, den anderen platt zu machen, sondern mit dem Anderen in Kontakt zu kommen und zu zeigen: Wer bin ich, was bewegt, freut oder verletzt mich.  
Was will ich nicht anbrennen, ungesagt lassen, weil das immer eine Distanz und Schmerz in die Beziehung bringen würde.

Es geht auch darum, vom **RECHTHABEN** wegzukommen.

1. Rechthaben beruht immer auf einer Illusion. Niemand kennt die ganze Wahrheit!
2. Nimm dir Zeit, den Stress, das Leid, den Frust zu spüren, den das Rechthaben in dein Leben bringt.
3. Frag dich: **Willst du Rechthaben oder glücklich sein?**

Die hier dargestellten Vorgehenseisen/Tipps sind Inspirationen von uns, die wir selber für sehr wertvoll und gut befunden haben. Sie stellen keinen Ersatz für medizinisches Fachwissen dar. Sie ersetzen nicht die fachkundlich fundierte Diagnose, Beratung oder Therapie beim ganzheitlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Fehlerlosigkeit erhoben.

Du befolgst die Tipps eigenverantwortlich, wir übernehmen keine Verantwortung dafür!

