

David B. Wolf

Gelingende Beziehungen

Die Kraft bewussten Lebens

Transformative Kommunikation
als Weg zur Selbsterkenntnis

© Englische Ausgabe: David B. Wolf, Florida

Originaltitel: Relationships That Work

1. Auflage 2008 bei Mandala Publishing
2. Auflage 2017 beim Satvatove Institute

© Deutsche Ausgabe: Transformative Kommunikation Schweiz, Wila

1. Auflage 2014 bei Neue Wege Gehen-Verlag unter dem Titel Transformative Kommunikation
2. erweiterte Auflage 2018 bei der BUCHSCHMIDE mit dem Titel Gelingende Beziehungen

Verlag: BUCHSCHMIDE, Rikon (CH)

Redaktion: Cosimo Schmid

Übersetzung: Annette Bonomo

Covergestaltung: Lorenz Altermatt

Satz und Gestaltung: Lorenz Altermatt und Barbara Schmid

Projektberatung: Jochen Bückers, Anzing (D)

Illustrationen: Jahnava dasi

Korrektur: Amanda Elkuch, Sylvia Graf-Schwab, Susanne Gündel, Sabine Richter

Druck und Bindung: Edubook AG, Merenschwand (CH)

Printed in Switzerland

ISBN: 978-3-033-06602-1

Inhaltsverzeichnis

Anmerkung des Autors

Vorwort

ERSTER TEIL • Die spirituellen Prinzipien persönlichen Wachstums

Sie lernen die diesem Buch zugrundeliegenden Prinzipien kennen.

Wer bin ich? S. 13 • Das Wesen der Seele S. 16

Annahmen untersuchen S. 19 • Glaubensbarrieren S. 24

Sein-Tun-Haben S. 27

ZWEITER TEIL • Transformative Kommunikation

Sie werden in die Kunst der Transformativen Kommunikation eingeführt und erhalten Gelegenheit, sie anhand zahlreicher Übungen anzuwenden.

Einen heiligen Raum schaffen S. 37 • Nonverbal angemessenes Zuwendungsverhalten S. 38 • Essentielle Kommunikationsqualitäten S. 40 • Kommunikationsblockaden S. 41 • Empathisches Zuhören als Schlüssel zur Transformativen Kommunikation S. 43 • Assertivität S. 75 • Feedback S. 85 • Am Anfang war das Wort S. 93 • Sich um den Garten des Herzens kümmern S. 99

DRITTER TEIL • Ein Paradigma für ein bewusstes Leben

Sie transformieren Ihr Leben, indem Sie die Verantwortung dafür übernehmen.

Mit Perspektiven spielen S. 105 • Die Wahlfreiheit anerkennen S. 110 • Persönliche Verantwortung S. 126 • Absicht, Bewusstsein und die eigene Vision leben S. 135 • Leben und überleben S. 143

VIERTER TEIL • Die Kraft bewussten Lebens verwirklichen

Sie leben ein bewusstes Leben, indem Sie sich von Engagement und Verpflichtung leiten lassen und lernen, wie Sie mit sich selbst einen Erfolgspakt abschliessen.

Zurück zu Sein-Tun-Haben S. 163 • Von Engagement und Verpflichtung geleitet S. 165 • Einen persönlichen Erfolgspakt erarbeiten S. 167 • PEP-Beispiele S. 173 • Der PEP als Prozess S. 176
Das bewusste Leben S. 180

Schlussworte

Informationen und Hilfen

Über den Autor S. 195 • Hintergründe zum Buch S. 196 • Würdigungen und Anmerkungen S. 198 • Literaturverzeichnis S. 201
Bibliographie und Lektürevorschläge S. 206 • Stichwortverzeichnis S. 211 • Personenverzeichnis S. 214 • Bilder-, Tabellen- und Übungsverzeichnis S. 215 • Anhang S. 217

Vorwort

Unser ganzes Leben baut auf Beziehungen irgendeiner Art auf. Die grösste Herausforderung in der heutigen Gesellschaft ist, dass so viele Beziehungen persönlichen Gewinn anstreben. Wir sind in erster Linie eine materialistische Gesellschaft geworden, wo das innere Gespräch in Beziehungen dahin tendiert «Was kann ich von dieser Person für mein eigenes Wohl bekommen?» Dieser Zugang endet im Normalfall, wenn es gut kommt, darin, dass wir ein Körnchen von dem Berg des Glücks erhalten, den wir erhofft oder erwartet hatten.

Die erfüllendsten Beziehungen sind diejenigen, in denen wir eine stark dienende Haltung einnehmen und nichts als Gegenleistung erwarten. Wir handeln, geben und interagieren aus tiefstem Herzen. Einige Menschen haben diese Haltung unwillkürlich, andere müssen sie zuerst lernen. Ich musste sie lernen. Ich war ein Einzelkind. Ich wuchs auf und dachte, die Welt drehe sich um mich. Und wenn Dinge falsch liefen, konnte ich nicht verstehen warum.

Bis ich einen spirituellen Lehrer traf, der mit mir die zwei wichtigsten Sprichworte teilte, die ich je gehört habe: Das erste war, dass unser spiritueller Weg an dem Tag beginnt, an dem wir Karma verstehen, das zweite lautete, wir sollten uns nicht ärgern über das Instrument unseres Karmas.

Um die Tiefe dieser Aussagen besser zu verstehen, müssen wir verstehen, was Karma ist. In einfachen Worten beschrieben ist Karma das Gesetz der Aktion und Reaktion, welches wir aus der Wissenschaft kennen, angewandt auf der feinstofflichen Plattform des Verstandes und des Bewusstseins. Oder in biblischer Sprache: «Was wir säen, das ernten wir.» Nutzen wir andere aus, offensichtlich oder versteckt, so werden wir ausgenutzt werden. In dem Grade, wie wir das verstehen, können wir eine bessere, erfüllendere Beziehung zu Gott, oder, wer auch immer wir glauben sei zuständig, erfahren. In dem Masse, wie wir mit diesen Wahrheiten umgehen, werden wir viel Energie aufwenden, um wütend zu sein und andere zu beschuldigen.

David Wolf benutzt die Metapher der «1», die einer Reihe von Nullen Wert gibt. Wir können diese «1» als Beziehung zum Selbst und als Beziehung zur Quelle verstehen. Rücken wir diese Beziehung an erste Stelle und ins Zentrum unserer Prioritäten im Leben, so schaffen wir ein solides Fundament für blühende Beziehungen in allen Bereichen.

Gelingende Beziehungen: Die Kraft bewussten Lebens, Transformative Kommunikation als Selbsterkenntnis, bietet Mittel für gelingende Kommu-

nikation, uns selbst zu kennen, um uns gegenseitig und das Absolute zu kennen und um unser Leben im Einklang mit dem höchsten Sinn zu leben. Das Leben beinhaltet Anstrengung und ohne Verständnis über das Selbst und den Sinn, wird diese Anstrengung oft als leerer oder sinnloser Kampf erlebt. Wir verwenden dann sehr viel Energie, um der Erfahrung dieser Verzweiflung aus dem Weg zu gehen oder uns gegenüber diesem Gefühl abzustumpfen.

Mit diesem Buch trägt Dr. Wolf zur Integration von praktischen Werkzeugen bei und macht nachdrücklich auf deren Bedeutung aufmerksam. Wenn wir die universellen Prinzipien dieses Buches eingehend betrachten und die Methoden anwenden, werden wir etwas wunderbar Aufregendes erreichen; wir ändern unser Karma und kreieren viel mehr der guten Art davon. Und noch viel wesentlicher: Wir erhalten einen Einblick in das Transzendieren von Karma insgesamt.

Dies geschieht durch die volle Hingabe ans bewusste Leben, wie es dargestellt ist in Gelingende Beziehungen. Mit dem Licht des Wissens, das hier vermittelt wird, haben wir die Möglichkeit, lebens-entfremdende Erfahrungen wie Enttäuschung, Feindseligkeit und Entmutigung praktisch zu vermeiden. Ruhig und gefasst in diesen Erkenntnissen, die Seele zufrieden in sich selbst, dürfen wir wahrhaftig sinnvolle Beziehungen aufbauen und dadurch unseren Dienst bereichern, was der wahre Grund unseres Daseins ist.

Peter Burwash^a

^a *Gründer von Peter Burwash International (Gegründet im Jahre 1975, mittlerweile eine der grössten Tennis-Management-Firmen weltweit). Autor von elf Büchern, u.a. The Key to Great Leadership, Total Health, Vegetarian Primer, Improving the Landscape of Your Life, and Tennis for Life; In fünf Ehrenhallen aufgeführt.*

Nonverbal angemessenes Zuwendungsverhalten

Wenn wir unsere Gefühle und Meinungen ausdrücken, werden nur etwa sieben Prozent von dem, was wir kommunizieren durch Worte mitgeteilt. Etwa 38 Prozent unserer Kommunikation ist paralinguistisch, bezieht sich auf bestimmte Eigenschaften unserer Stimme wie Tonfall, Betonung, Lautstärke, Modulation und Stimmlage. Denken Sie an die verschiedenen paralinguistischen Möglichkeiten, wie wir «Wie geht es dir?» sagen können. Vergleichen wir die Art und Weise, wie wir «Wie geht es dir?» als reine Formalität sagen oder wie wir «Wie geht es dir?» zu einer Person sagen, die uns sehr viel bedeutet und die wir viele Jahre nicht gesehen haben.

«Wenn alle anderen Mittel der Kommunikation scheitern, versuch es mit Worten.»²¹ Anonym

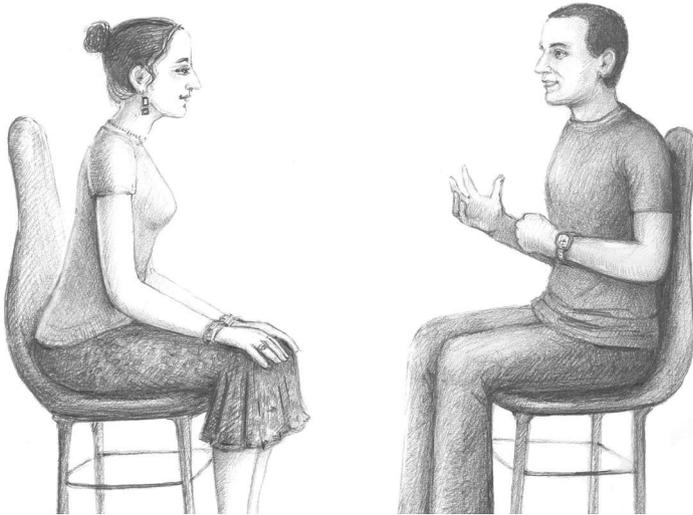
Die Forschung hat gezeigt, dass etwa 55 Prozent unserer Kommunikation in Bezug auf Gefühle und Meinungen nonverbal stattfindet, also in keiner Weise mit unserer Stimme in Verbindung steht.²² Es gibt Studien dazu mit Studenten und ihren Lehrern. Die Studenten wussten, dass sie an einer Untersuchung teilnahmen, die Lehrer waren darüber nicht informiert. Die Studenten wurden angewiesen, während der Vorlesung typische Elemente des sogenannten *Zuwendungsverhaltens* zu zeigen, das heißt, sich zugewandt gegenüberzusetzen, eine offene Körperhaltung einzunehmen, sich leicht nach vorne zu neigen und angenehmen Augenkontakt zu halten. Die Lehrer sprachen spontan, suchten den Augenkontakt mit den Zuhörern und unterstrichen ihre Rede mit Gesten. Auf ein abgemachtes Zeichnen hin änderten die Studenten ihr Verhalten und zeigten negatives Zuwendungsverhalten. Das Verhalten der Lehrer änderte sich, sie versteiften sich. Ihre Stimme wurde monoton, sie senkten den Blick und lasen von ihren Notizen

S = sich gegenüber sitzen

O = offene Körperhaltung einnehmen

L = leicht nach vorne lehnen

E = entspannten Augenkontakt halten



SOLE: Sich gegenüber sitzen, offene Körperhaltung einnehmen, leicht nach vorne lehnen, entspannten Augenkontakt halten.

ab.²³ Obwohl wir uns dessen vielleicht nicht bewusst sind, beeinflusst unser nonverbales Verhalten andere tiefgreifend.

Der Ausdruck *Psychotherapie* ist von zwei griechischen Worten abgeleitet: *psyche* ist gleichbedeutend mit «das Selbst» oder «die Seele»; und *therapeia* bedeutet «sich um etwas kümmern».²⁴ Um einen therapeutischen Einfluss auf jemanden zu haben, müssen wir uns mit unserem ganzen Sein um die andere Person kümmern, uns mit unserem ganzen Sein dieser Person widmen. Dazu gehören unser Bewusstsein, unsere Worte, unser Stimmklang, unsere Körpersprache und unser Gesichtsausdruck. Die körperliche Ebene von angemessenem Zuwendungsverhalten wird in SOLE zusammengefasst.

Wenn wir uns um jemanden kümmern wollen, dann beabsichtigen wir hauptsächlich ein echtes Interesse, Respekt und Zuwendung zu vermitteln, damit sich diese Person wertgeschätzt fühlt. Elemente von SOLE helfen diese zu kommunizieren. Natürlich sollten wir in der praktischen Anwendung Umstände wie Kultur berücksichtigen. Augenkontakt zwischen den verschiedenen Geschlechtern oder ein bestimmter Körperabstand kann je nach Kultur unterschiedliche Bedeutung haben. Oder vielleicht führen wir ein Gespräch im Auto oder am Telefon, wo Elemente der SOLE-Haltung nicht praktisch sind. Trotzdem unterstützt die SOLE-Haltung in angebrachten Situationen gegenseitiges Vertrauen in die Kommunikation.

Über den Autor

David B. Wolf, Ph.D., hat mehr als 35 Jahre Erfahrung in verschiedenen Dienstleistungsfeldern der sozialen Arbeit und der psychischen Gesundheitsbetreuung. Er hat unter anderem Berater ausgebildet, medizinische Sozialarbeit geleistet, Kinder- und Familienberatungen durchgeführt, als Coach für Führungskräfte gearbeitet, spirituelles Life-Coaching angeboten und Seminare für persönliche Transformation entwickelt und geleitet. 1998 hat er eine internationale Kinderschutzorganisation aufgebaut (Association for the Protection of Children (APC)) und sechs Jahre lang geleitet.



Als Teil seiner Dissertation hat er den vedischen Persönlichkeitsindex (VPI) entwickelt. Dies ist ein Werkzeug zur Einschätzung der eigenen Persönlichkeit, aufgebaut auf vedischer Psychologie. David Wolf hat wissenschaftliche Forschung betrieben, um die Auswirkungen von Mantra-Meditation auf die psychische Gesundheit zu messen. Weltweit führend ist er in der wissenschaftlichen Erforschung von Mantra-Meditation. Seit den frühen 1980er Jahren praktiziert und lehrt er Bhakti-Yoga an verschiedenen Orten der Welt. Ausschnitte und Artikel zur Dissertation über Mantra-Meditation finden Sie unter folgendem Link: www.satvatove.com/relationships-that-work/dr-david-wolf-academic-articles

In den 1990er Jahren begann David Wolf, Programme zu entwickeln, die heute als Satvatove-Seminare und Coachingausbildungen bekannt sind. David und sein Team haben in mehr als ein Dutzend Ländern Satvatove-Seminare durchgeführt (inklusive Indien, Russland, Neuseeland, Tschechien, Guyana, Westeuropa und Nordamerika). Er hat tausende von Menschen, Gruppen und Organisationen gecoacht, ist Autor von «Relationships That Work» (Gelingende Beziehungen) und unter anderem von Fox News und CNN News als Kommunikationsexperte eingeladen worden. Derzeit lebt er in Florida und ist Vater von zwei jungen erwachsenen Kindern, Sita und Abhi.

Leser, die Fragen oder Kommentare zum Inhalt dieses Buches haben, sind eingeladen, diese an davidbwolf@satvatove.com zu richten.