



Die Kommunikation

Authentisch begegnen

Kommunikation ist der verbale, non-verbale und para-verbale Ausdruck einer Persönlichkeit. Das Verbundensein von Körper und Geist ist anregend und erfrischend. Authentische Kommunikation strebt den klaren und direkten Austausch an und wird im zwischenmenschlichen Dialog einzigartig und wesentlich.

Der dialogische Prozess der Kommunikation fokussiert auf das eigene Ganze, das möglicherweise Widersprüchliche andere Ganze und sucht beharrlich nach dem neuen Dritten. Das kreative erkundende Gespräch ist die Basis für Neues.

Dies ist Ihr Nutzen

- › Sie verstärken und erfrischen die Begegnung und Beziehung.
- › Sie schaffen leere Räume, fördern das Kreative und bauen Brücken.
- › Sie wirken anziehend, vertrauensvoll und haben Erfolg.
- › Sie sind konfliktfähig und verhandeln im mediativen und kooperativen Dialog.

So gelangen Sie an Ihr Ziel

- › Sie erweitern Ihre Wahrnehmung, Selbstreflexion und Handlungsweise.
- › Sie verstehen die emotionalen Signale und begreifen die Körperreaktionen.
- › Sie erfassen, was auf der Sach- und Beziehungsebene geschieht oder ausgelöst wird.
- › Sie decken hinderliche Anpassungen und Dominanzen auf und gelangen zu einem natürlichen und befreiten Handeln.

Authentisch zu begegnen setzt neue Wahrnehmungs- und Erfahrungsbereiche voraus. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele nicht nur zu denken, sondern umfassend zu empfinden, öffnet neue und interessante Handlungsbereiche.

Nach mehrjährigen Eigenerfahrungen habe ich festgestellt, dass Achtsamkeit (Mindfulness) und Verkörperung (Embodiment) und deren Zusammenhänge und Wirkungen einen zentralen und wichtigen Schlüssel in der menschlichen Entwicklung darstellen. Indem Sie die Bot-

schaften Ihres Körpers lesen, verstehen und lenken können, entdecken Sie neue Kraftquellen (Ressourcen) und stärken Ihre Widerstandskraft (Resilienz). Eine gesunde und motivierte Persönlichkeit ist die Folge davon. [Somatic Experiencing \(SE\)®](#) fördert die Fähigkeit, Signale aus dem Körperinneren wahrzunehmen und richtet die Aufmerksamkeit auf die eigenen Erfahrungen.

Über mich

Peter Müri

Geboren am 17. Januar 1949

Verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Töchtern

Beruflicher Hintergrund: Somatic Experiencing (SE)® Practitioner, Ausbilder (FA), Coach und Trainer mit langjähriger Erfahrung, Spezialist für Coaching und Seminare in den Kompetenzfeldern Persönlichkeits- und Teamentwicklung, Kommunikation, Partnerschaft und Beziehung.

