



DIE KRAFT & DAS FEUER DES LINGAM



Non Verbale Kommunikation mit Frauen

Nonverbale Kommunikation bedeutet, Informationen ohne Worte zu vermitteln.

Jeder macht es unter Verwendung bestimmter Gesichtsausdrücke oder Handgesten, um einen bestimmten Punkt zu verdeutlichen. Man verwendet oder vermeidet Blickkontakt, körperliche Nähe und anderen nonverbalen Signale, um eine Botschaft NOCH deutlicher zu vermitteln.

Vieles wird im Laufe der Zeit unbewusst und automatisch ausgeführt.

Denk an all die Momente, in denen du nur eine Augenbraue hochgezogen hast oder den Blick abwenden musstest, um deinen Standpunkt zu verdeutlichen.

Vom Händeschütteln bis hin zur Frisur –nonverbale Kommunikation verrät, wer du bist, und beeinflusst, wie du mit anderen umgehst.

Einige Forscher gehen davon aus, dass der Anteil der nonverbalen Kommunikation *viermal* so hoch ist wie der der verbalen Kommunikation, wobei 80 % unserer Kommunikation durch unsere Handlungen und Gesten und nur 20 % durch Worte vermittelt werden.

Die wissenschaftliche Erforschung der nonverbalen Kommunikation und des nonverbalen Verhaltens begann mit der Veröffentlichung von Charles Darwins Werk „Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei Menschen und Tieren“ im Jahr 1872. Seitdem wurde eine Fülle von Forschungsarbeiten zu den Arten, Auswirkungen und Ausdrucksformen der unausgesprochenen Kommunikation und des unausgesprochenen Verhaltens durchgeführt.

9 ARTEN DER NONVERBALEN KOMMUNIKATION

Mimik

Es ist erstaunlich, wie viel man mit seinem Gesicht sagen kann, ohne ein Wort zu sagen. Mimik macht einen großen Teil der nonverbalen Kommunikation aus.

Man bedenke, wie viele Informationen mit einem Lächeln oder Stirnrunzeln vermittelt werden können. Der Gesichtsausdruck einer Person ist oft das Erste, was wir sehen, noch bevor wir hören, was sie etwas sagt. Manchmal kann eine hochgezogene Augenbraue oder ein leichtes Grinsen mehr aussagen als ein ganzes Gespräch. Während nonverbale Kommunikation und Verhalten von Kultur zu Kultur stark variieren können, sind die Gesichtsausdrücke für Glück, Traurigkeit, Wut und Angst weltweit ähnlich.



Non Verbale Kommunikation mit Frauen

Gesten

Bewusste Bewegungen und Signale sind eine wichtige Möglichkeit, Bedeutungen ohne Worte zu kommunizieren.

Zu den gängigen Gesten gehören Winken, Zeigen und das „Daumen hoch“-Zeichen.

Andere Gesten sind willkürlich und kulturabhängig. In den USA beispielsweise wird das Bilden eines „V“ mit Zeige- und Mittelfinger mit der Handfläche nach außen oft als Zeichen des Friedens oder des Sieges gedeutet.

In Großbritannien, Australien und anderen Teilen der Welt kann diese Geste jedoch als Beleidigung aufgefasst werden.

Die nonverbale Kommunikation durch Gesten ist so stark und einflussreich, dass manche Richter die Gesten, die im Gerichtssaal erlaubt sind, einschränken, da sie die Meinung der Geschworenen beeinflussen können. Ein Anwalt könnte beispielsweise auf seine Uhr schauen, um anzudeuten, dass das Argument des gegnerischen Anwalts langweilig ist. Oder er könnte während der Aussage eines Zeugen mit den Augen rollen, um die Glaubwürdigkeit dieser Person zu untergraben.

Paralinguistik (z. B. Lautstärke oder Tonfall)

Paralinguistik bezieht sich auf die vokale Kommunikation, die von der eigentlichen Sprache getrennt ist.

Tonfall, Lautstärke, Intonation und Tonhöhe sind Faktoren der non verbalen Kommunikation mit der Stimme.

Bedenke beispielsweise an die starke Wirkung, die der Tonfall auf die Bedeutung eines Satzes haben kann.

Wenn eine Aussage mit einem starken Tonfall vorgetragen wird, können Zuhörer dies als Zustimmung und Begeisterung interpretieren. Dieselben Worte, die mit einem zögerlichen Tonfall vorgetragen werden, können Missbilligung und Desinteresse vermitteln. „Gut gemacht!“, in einem hohen, aufgeregten Tonfall vorgetragen, vermittelt echte Begeisterung. Dieselben Worte, die monoton vorgetragen werden, können Desinteresse oder Sarkasmus vermitteln. Die Paralinguistik hilft, Absichten und Emotionen zu erkennen, die mit Worten allein nicht vermittelt werden können.



Non Verbale Kommunikation mit Frauen

Körpersprache

Die Forschung zur Körpersprache hat seit den 1970er Jahren erheblich zugenommen, wobei sich die Massenmedien auf die Überinterpretation von Abwehrhaltungen wie Arm- und Beinkreuzen konzentrieren,.

Während diese nonverbale Kommunikation Gefühle und Einstellungen anzeigen kann, ist die Körpersprache oft subtiler und weniger eindeutig als bisher angenommen.

Proxemik oder der persönliche Raum ist auch ein Teil der Körpersprache

Menschen sprechen oft von ihrem Bedürfnis nach „persönlichem Freiraum“.

Es gibt diese „Blase“, die wir gerne um uns herum aufrechterhalten, wenn uns Menschen zu nahe kommen, weil wir beginnen uns ein wenig (oder auch sehr) unwohl zu fühlen.

Dies wird als Proxemik bezeichnet und ist eine weitere wichtige Art der nonverbalen Kommunikation.

Die Distanz, die wir brauchen, und der Raum, den wir als zu uns gehörend empfinden, werden von mehreren Faktoren beeinflusst.

Dazu gehören
soziale Normen,
kulturelle Erwartungen,
situationsbedingte Faktoren,
Persönlichkeitsmerkmale
und der Grad der Vertrautheit.

Der persönliche Abstand, der bei einem lockeren Gespräch mit einer anderen Person benötigt wird, kann zwischen 45 und 120 cm variieren. Der persönliche Abstand, der beim Sprechen zu einer Menschenmenge benötigt wird, beträgt in der Regel etwa 3 bis 3,6 m.



Non Verbale Kommunikation mit Frauen

Blickrichtung

Die Augen spielen eine Rolle in der nonverbalen Kommunikation, wobei Dinge wie Schauen, Starren und Blinzeln wichtige Hinweise sind.

Wenn du beispielsweise Menschen oder Dingen begegnest, die dir gefallen, erhöht sich deine Blinzelfrequenz und deine Pupillen erweitern sich.

Die Augen eines Menschen können eine Reihe von Emotionen anzeigen, darunter Feindseligkeit, Interesse und Anziehung. Menschen nutzen auch oft Blickkontakte, um die Ehrlichkeit einer Person einzuschätzen.

Einige Untersuchungen deuten jedoch darauf hin, dass der Blickkontakt das Lügenverhalten nicht genau vorhersagen kann.

Normaler, stetiger Augenkontakt wird oft als Zeichen dafür gewertet, dass eine Person die Wahrheit sagt und vertrauenswürdig ist. Unstetiger Blick und die Unfähigkeit, Augenkontakt zu halten, werden dagegen häufig als Indiz dafür gewertet, dass jemand lügt oder betrügt.

Haptik (Berührung)

Berührungen können verwendet werden, um Zuneigung, Vertrautheit, Sympathie und andere Emotionen zu vermitteln, ABER sie werden auch häufig verwendet, um Status und Macht zu kommunizieren.

Personen mit hohem Status neigen dazu, häufiger und intensiver in den persönlichen Bereich anderer Personen einzudringen als Personen mit niedrigem Status.

Geschlechtsunterschiede spielen auch eine Rolle dabei, wie Menschen Berührungen nutzen, um Bedeutung zu vermitteln.

Frauen neigen dazu, Berührungen zu nutzen, um Fürsorge, Anteilnahme und Pflege zu vermitteln.
Männer hingegen nutzen Berührungen eher, um Macht oder Kontrolle über andere zu erlangen.



Non Verbale Kommunikation mit Frauen

Das Äußere

Die Wahl der Kleidung, der Frisur und andere Faktoren des äußeren Erscheinungsbildes werden auch als Mittel der nonverbalen Kommunikation betrachtet.

Untersuchungen zur Farbpsychologie haben gezeigt, dass verschiedene Farben unterschiedliche Stimmungen hervorrufen.

Das Äußere kann auch physiologische Reaktionen, Urteile und Interpretationen von Anderen verändern. Man denke nur an all die subtilen Urteile, die man schnell über jemanden aufgrund seines Äußeren fällt.

Artefakte (Objekte und Bilder)

Objekte und Bilder sind auch Werkzeuge, die zur nonverbalen Kommunikation eingesetzt werden können. In einem Online-Forum könntest du beispielsweise einen Avatar auswählen, der deine Identität repräsentiert und Informationen darüber vermittelt, wer du bist und was du magst.

Menschen verbringen oft viel Zeit damit, ein bestimmtes Bild zu entwickeln und sich mit Objekten zu umgeben, die Informationen über die Dinge vermitteln sollen, die ihnen wichtig sind.

Ein Soldat trägt eine Kampfuniform, ein Polizist eine bestimmte Uniform und ein Arzt einen weißen Kittel. Diese Kleidung verrät anderen auf einen Blick, womit diese Person ihren Lebensunterhalt verdient. Das macht diese Artefakte zu einer wirkungsvollen Form der nonverbalen Kommunikation.



Non Verbale Kommunikation mit Frauen

WARUM NONVERBALE KOMMUNIKATION WICHTIG IST

Nonverbale Kommunikation spielt eine wichtige Rolle bei der Vermittlung von Bedeutungen.

Zu den Vorteilen gehören:

Stärkung von Beziehungen:

Nonverbale Kommunikation fördert Nähe und Intimität in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Ersatz für gesprochene Worte:

Signalisierung von Informationen, die eine Person möglicherweise nicht laut aussprechen kann. Dies kann in Situationen hilfreich sein, in denen eine Person möglicherweise nicht gehört wird (z. B. an einem lauten Arbeitsplatz) oder in Therapiesituationen, in denen ein Psychologe nonverbales Verhalten untersuchen kann, um mehr über die Gefühle eines Klienten zu erfahren.

Bedeutung verstärken:

Die Abstimmung der nonverbalen Kommunikation auf das Gesprochene kann helfen, Klarheit zu schaffen und wichtige Punkte zu verstärken.

Gesprächsfluss regulieren:

Nonverbale Signale können auch dazu beitragen, den Gesprächsfluss zu regulieren und sowohl den Beginn als auch das Ende einer Nachricht oder eines Themas anzuzeigen.

Non Verbale Kommunikation mit Frauen

ÜBUNG:

Du gehst in eine bestimmte innere Haltung (wie folgt beschrieben) und stellst dir dich in dieser Situation. Du sagst NICHT, was du dir vorstellst!! Du bekommst dadurch eine bestimmte Ausstrahlung. Non verbal passiert in deiner Haltung viel. Dein Gesicht verändert sich, etc

In dieser Übung wirst du nicht sprechen. Du stellst es dir nur vor und du beobachtest wie dein Gegenüber darauf reagiert. Was kommt non verbal an.

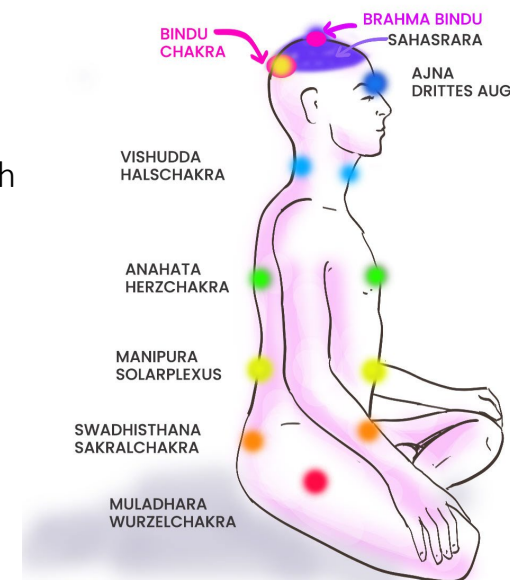
Du kannst es wie Rollen sehen, die wir in den Aufstellungen gemacht haben. Du kannst dir sagen, ich gehe jetzt in Rolle, und dann wenn du fertig bist, gehst du wieder aus der Rolle raus. Oder du kannst auch einfach den Text für dich lesen und dich einstimmen. Ihr könnt euch beide Notizen machen. Wenn du zum nächsten Punkt gehst, sagst du: Ich gehe jetzt aus diesem Feld, dieser Rolle wieder heraus.

Dein Gegenüber sagt dann, was es wahrnimmt.

Nachdem du in einem Kurs mit bewusster Sexualität bist, wirst du dir sexuelle und nicht-sexuelle Situationen vorstellen. Ihr wählt aus, ob ihr nach jedem Punkt in den Austausch geht oder nach 2 Punkten oder überhaupt erst nach der Übung.

1 Du stellst dir die Sonne vor. Wärme durchflutet deinen Körper und desto länger du dir die Sonne vorstellst, desto wärmer wird dir, desto lichtvoller wirst du.

2 Das Wurzelchakra ist rot und beim Damm/Perineum. Lenke deine Aufmerksamkeit auf diesen Punkt. Stelle dir eine starke, dauerhafte, lang anhaltende Erektion vor, Orgasmen, die so stark sind, dass sie den Körper an der Wurzel erschüttern. Das Wurzelchakra hat eine Sexualität die wild ist, rau, stark – Es ist rammeln, dass das Haus wackelt. Du hebst die Frau hoch, wirfst sie aufs Bett, klatscht ihr am Hintern.



Non Verbale Kommunikation mit Frauen

3 Stelle dir vor: Du stehst auf der Bühne und hältst eine flammende Rede. Du brennst dafür die Welt zu verbessern. Stell e es dir vor, wie die Menschenmenge tobt und klatscht. Die Menschenmenge steht auf, stampft ruft und jubelt dir zu. Tosender Applaus und du fährst mit deiner Rede fort.

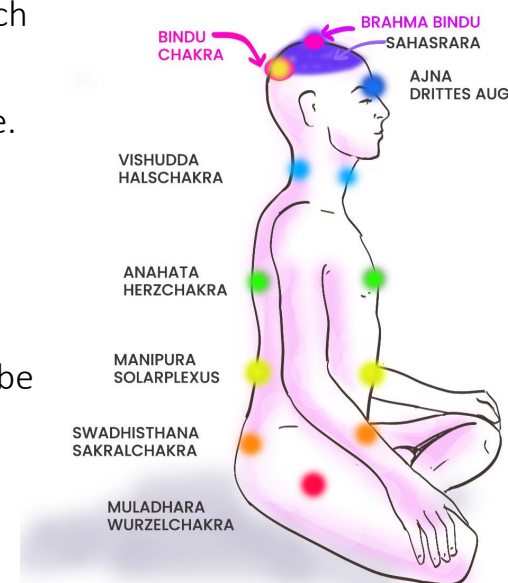
4 Stelle dir die Farbe orange vor- Lenke die Aufmerksamkeit auf deinen Bauchnabel. Und dann beginnst du dir einen Ozean vorzustellen, der auf und abwagt. Größere und kleinere Wellen – Stelle dir rhythmische Hüftbewegungen vor, stelle dir viel Schweiß beim Sex vor, feuchte Küsse. Eine romantische Umgebung.

5 Stelle dir vor: Du arbeitest seit Jahren in einer Firma als Angestellter. Du hast ein Gespräch mit deinem Vorgesetzten. Du bist in seinem Büro und er sieht dich an und sagt: Fristlos entlassen. Ein anderer Angestellter hat eine Lüge über dich verbreitet und du kannst diese Lüge nicht widerlegen.

6 Stelle dir die Farbe gelb vor beim Solarplexus. Du verwandelst dich einen Latino voller Leidenschaft und innerer Hitze. Du beginnst das Spiel der Sexualität und es beinhaltet ein Spiel aus Dominanz, Unterwerfung. Es gibt Action, es wird gebissen, keine Gefühlsduselei oder Romantik. Ein feuriges Spiel

7 Stelle dir vor: Du bist an einem heiligen Ort. Das kann eine Kirche sein, oder ein Ort in der Natur. Du spürst, wie du innerlich erhoben wirst von dieser Stimmung. Alles fühlt sich voller Liebe und Freude an. Ein heiliger Moment.

8 Stelle dir die Farbe grün vor und ein Liebesspiel, wo es nur die Herzverbindung geht, reine Liebe, bedingungslose Liebe mit viel langsamen, achtsamen Berühren und Streicheln geht. Die Haut spüren. Sich an der Berührung berauschen. Du gibst dich dem Partner, der Partnerin voll hin, du gibst dich dem Universum hin.



Non Verbale Kommunikation mit Frauen

9 Stelle dir vor: Der schlimmste Streit, der größte Verlust, der herbste Enttäuschung.
Lass es dich spüren. Lass es zu, dass für kurze Zeit dein Herz es spürt, was da passiert ist.

10 Stelle dir hellblaues Licht an deinem Halschakra vor. Das sexuelle Spiel im Halschakra ist sehr spirituell, es ist eine hohe Form der Liebe.
Du siehst nicht mehr die Person, sondern nur noch den göttlichen weiblichen oder männlichen Aspekt. Shiva oder Shakti. Es ist ein Ritual und bringt viel Energie und Bewusstsein. Versuche den Raum zu spüren.

11 Stelle dir vor: Du erhältst einen Anruf und wirst in die Filiale eines Geschäftes zitiert. Dort erwartet dich eine Horde von Menschen, Fotografen, Journalisten und die Angestellten dieser Filiale. Du kennst dich nicht aus, was hier passiert.
Und dann erfährst du die Nachricht: DU hast im Lotto gewonnen! 25 Millionen Euro!

12 Stelle dir dunkelblaues Licht vor. Yin und Yang, weiblich und männlich sind verschmolzen, vereinigt – Shiva und Shakti sind eins. Dunkelblaues Licht umhüllt euch und das Liebesspiel ist frei von Bedürftigkeiten oder Wünschen.
ES gibt ein höheres Ziel: Erwachen, Erleuchtung – Du spürst, dass du in diesem Zustand alle Energien des Universums lenken und kontrollieren kannst.

13 (Optional) Stelle dir vor: Du liegst in einem Bett. Du weißt, dass der Tod nahe ist und reflektierst über dein Leben.
Was gut war, was nicht so gut war. Was du noch gerne gemacht hättest. Spüre ob deine Angelegenheiten geregelt sind, oder ob noch etwas offen ist. Dann akzeptiere es, wie es ist. Du beginnst dich von deinem Körper zu lösen, siehst ein Licht, atmest aus und mit der Ausatmung verlässt deine Seele den Körper und schwebt dem Licht zu.

14 Stelle dir violetteres, goldenes, weißes Licht vor. Das Liebesspiel des Kronenchakras auf der Spitze deines Kopfes mit deiner/deinem PartnerIn ist jenseits von Geschlecht, Dualität. Es gibt nicht zu tun, außer zu beobachten, wie sich der Sex oder das Leben vor dir entfaltet. Es ist die höchste Vollendung.

