Ihre Sprache ist so einzigartig wie Ihr Fingerabdruck

easytalk
einfach fragen

Handout von Vera Dreyer und Claudia Dreher 10/2018
www.easy-talking.com

Heilsamer Umgang

easytalk legt eine Form der Kommunikation nahe, die eine erstaunlich positive Wirkung hat. Wir erfahren

- ungeteilte Aufmerksamkeit
- wertfreies Zuhören
- bedingungslose Akzeptanz.

So entsteht eine Atmosphäre der Würdigung und des gegenseitigen Respekts. Dies ist sehr selten im Alltag. Obwohl sie so selten ist, ist diese Atmosphäre die Basis für wachsende Nähe und (Selbst)Vertrauen.

easytalk zeigt, wie durch die Kunst des Zuhörens und des einfachen Fragens Selbstheilung geschehen kann. Jeder kann ohne Vorkenntnisse easytalk sofort lernen und ausprobieren.

Grundlegendes zu easytalk/Idiolektik

easytalk spricht mit dem limbischen System. ist eine Funktionseinheit des Gehirns, die der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Triebverhalten dient. Es schüttet Hormone aus, wie z.B. Dopamin und Oxytocin (das ist ein Hormon, das wir produzieren, wenn wir stillen, uns verlieben, kuscheln, Sex haben oder sehr gute Gespräch führen).

Das limische System ist zuständig für Kampf/Flucht-Reflexe. Es arbeitet unabhängig vom bewussten Verstand und ist viel schneller als der Neocortex. Es funktioniert ohne zu überlegen. Gefahr oder Sicherheit werden zuverlässig vom limbischen System erfasst und verarbeitet.

Aus der Neurowissenschaft und der Epigentik (Dr. Lipton zufolge die „Erforschung menschlicher Selbstermächtigung“) wissen wir, dass wir uns sicher fühlen, wenn wir entspannt sind. Dann können wir uns besser konzentrieren, besser lernen und leichter Bindungen eingehen.

Wie spricht das limische System?

David Jonas (1913 - 1980) war Arzt, Psychoanalytiker und Ethologe. Er entdeckte eine Methode, um mit dem limischen System zu sprechen. Diese Methode wurde später Idiolektik® genannt. Er beobachtete, dass durch einfaches Fragen und sehr genaues Zuhören die Eigensprache ermittelt werden und Selbstheilungskräfte entfaltet werden können.

Wie fragen wir? Schlüsselworte finden

- einfach fragen, sehr einfach! Ihre Fragen sind am besten, wenn sie kurz und einfach sind.
- offen (nicht mit „ja“/„nein“ zu beantworten)
- konkret

Günstige Haltung

- Ressourcen-orientiert
- respektvoll
- würdigend

Ungünstige Haltung

- „schlau sein“, bitte nicht schlau sein! Nicht interpretieren, keine Ratschläge geben, nicht analysieren, nicht auf den Inhalt fokussieren.
- keine Warum-Fragen stellen
- nicht über Gefühle sprechen
- nicht werten

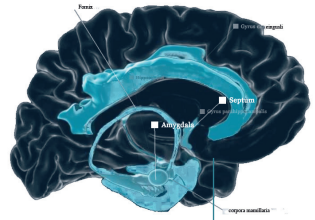
Die Kunst des Zuhörens

- Hören Sie ganz genau und bedingungslos zu
- gestatten Sie Pausen
- vergessen Sie sich selbst
- respektieren Sie Grenzen
- genießen Sie es, korrigiert zu werden
- vertrauen Sie radikal der „inneren Weisheit“
- konzentrieren Sie sich auf para-, non- und präverbale Signale

Hören Sie die Melodie der Worte, beachten Sie nonverbale Signale (Körpersprache, Gesten), beachten Sie paraverbale Signale (lachen, seufzen, husten…) und beachten Sie ihre eigenen Gefühle und Zustände (präverbale Signale).

Schlüsselworte

Schlüsselworte, Resonanz, Aha-Effekt, innere Weisheit, nicht-direktiv, Sprache ist wie ein Fingerabdruck, Selbstermächtigung.



das limbische System

easytalk
einfach fragen

Literaturliste (Auswahl)

A.D. Jonas. Kurzpsychotherapie in der Allgemeinmedizin. Das gezielte Interview. Würzburg 2009.

A.Daniels, A. D. Jonas. Was Alltagsgespräche verraten. Verstehen Sie limbisch? Würzburg 2008.

Bindernagel, Daniel et. al. (Hrsg.). Die Eigensprache der Kinder. Idiolektische Gesprächsführung mit Kindern, Jugendlichen und Eltern. Mit einem Vorwort von Therese Steiner. Heidelberg 2016.

Bindernagel/Krüger/Rentel (Hrsg.) Schlüsselworte. Idiolektische Gesprächsführung in Therapie, Coaching und Beratung. Mit einem Geleitwort von Gunther Schmidt. Heidelberg 2010.

D.F. Jonas und A.D. Jonas. Signale der Urzeit. Archaische Mechanismen in Medizin und Psychologie, Würzburg 2008.

Dreyer, Vera. All Mankind As Our Skin. Wie wir uns im Global Village auf die Welt bringen. In: Costanza/Ernst (Hrsg.) Personen im Web 2.0. Kommunikationswissenschafltiche, ethische und anthropologische Zugänge zu einer Theologie der Social Media. Göttingen 2012.

Dreyer, Vera. Selbstdarstellung und Authentizität. Ein Spiegel medienwissenschaftlicher Konstruktionen am Beispiel Marshall McLuhans. Dissertation an der Universtität der Künste Berlin, 2005. Publiziert im Südwestdeutschen Verlag für Hochschulschriften, Saarbrücken 2009.

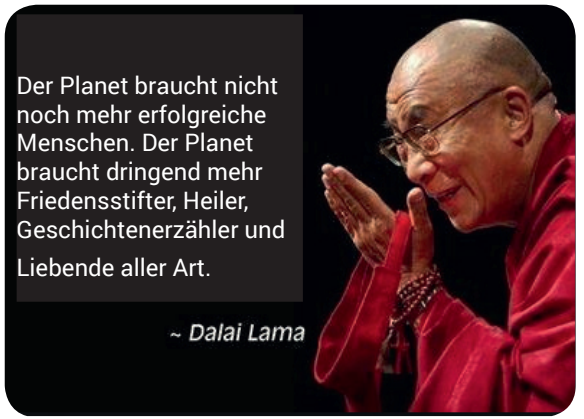
Dreyer, Vera. Was ziehst Du an? Kleidung, Selbstermächtigung und Idiolektik. Diplomarbeit im Rahmen der Graduiertenausbildung der Gesellschaft für Idiolektische Gesprächsführung. Berlin 2017 (online publiziert, Zugang auf Nachfrage).

Fuchs, Thomas. Das Gehirn - ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. 3. aktual. Auflage, Stuttgart 2010.

Poimann, Horst. Idiolektik. Richtig fragen. Würzburg 2008.

Poimann/Ehrat (Hrsg.) Idiolektik Reader 2010. Würzburg 2010.

Winkler, Peter (Hsrg.) Eigensprache. Körpersymptome verstehen mit Evolutionärer Psychosomatik und Idiolektik - Seminare mit A. D. Jonas. Würzburg in: Idiolekta 1/2012, online unter: https://www.idiolektik.de/files/untitled%20folder/Idiolekta%201-2012.pdf



Üben

Üben Sie easytalk in einer Gruppe!
Once a month in Berlin-Friedrichshain. Subscribe to the newsletter by sending an email to me.
vd@softinspace.de

Coaching one-on-one available.
Phone: 0179 29 10 268.

Websites

www.easy-talking.com
www.idiolektik.de
www.veradreyer.de
www.dasgehirn.info