



VORWORT

Dieses Buch beschreibt die Anwendung der WINTERHELLER methode[©] auf dem Gebiet der Kommunikation, einer Lernmethode, die Ihnen zeigt, wie Sie es angehen müssen, wenn Sie sich ändern wollen.

Es ist ein Buch über Beziehungen, denn Kommunikation ist ohne eine Beziehung zwischen einem Sender und einem Empfänger nicht möglich. Wenn es noch keine Beziehung zwischen zwei Individuen gibt, wird bereits durch den kleinsten Kommunikationsimpuls eine hergestellt. Für Sekunden oder sogar nur Bruchteile davon entsteht eine Beziehung durch jeden Blick, den Sie einem anderen Fahrgast in der U-Bahn zuwerfen, durch jedes Niederschlagen der Augen, durch jedes Lächeln, durch jedes missbilligende Herabziehen der Mundwinkel. Sie mögen diesen Menschen später vielleicht nie mehr treffen, sie mögen ihn oder sie vielleicht schon eine Stunde später nicht mehr wieder erkennen, wenn sie ihm oder ihr wieder begegnen sollten. Trotzdem hat etwas stattgefunden, haben sich ihre Gedanken berührt, so wie die Wellen zweier Steine, die man in einen Teich wirft, sich überlagern und ein Muster zeichnen, zu dem keiner der beiden Steine allein imstande gewesen wäre.

Wir neigen dazu, diese Wirkungen nicht wahrzunehmen. Aber das bedeutet keineswegs, dass sie nicht existieren und dass sie uns nicht beeinflussen. Es ist mehr eine Folge unserer ziemlich grob gestrickten Auffassungen über Kommunikation, die zu ebenso grob gestrickten Wahrnehmungen führen. Wenn wir einen schweren Stein aufheben, dann nehmen wir - weil der Stein so schwer ist - nicht wahr, ob an ihm eine Schnecke klebt. Wenn wir aber eine Schnecke aufheben, dann spüren wir - weil

die Schnecke so leicht ist - ganz deutlich den Stein, an dem sie sich festhält und den wir dadurch mit heben. Wenn wir also den ganzen Tag von akustischem und visuellem Lärm umgeben sind, von lautstarken Durchsagen und permanenter Berieselungsmusik in Kaufhäusern, von balkendicken Schlagzeilen an Plakatwänden und auf Zeitungsständern, dann verschwinden feinere Töne leicht unter unserer Aufmerksamkeitschwelle.

Sogar unsere inneren Gespräche, die nur in uns selbst stattfinden, sogar sie definieren eine Beziehung, nämlich die Beziehung zu uns selbst. Dieser intimsten Form der Kommunikation, die meist unter unserer Aufmerksamkeitschwelle abläuft und die wir daher nur selten bewusst wahrnehmen, werden wir ein eigenes Kapitel widmen.

So durchdringt und prägt Kommunikation vierundzwanzig Stunden unseres Tages unser Wesen. Wenn wir unter Menschen sind, dann interpretieren wir ihre Mitteilungen ebenso wie ihre Schweigsamkeit. Wenn wir allein sind, dann sind wir unserem inneren Dialog ausgeliefert, den wir manchmal als belastender empfinden und der uns manchmal mehr zusetzt als das, was andere zu uns sagen.

Wegen dieser überragenden Bedeutung von Kommunikation für die Lebensqualität und den Lebenserfolg freue ich mich über Ihre Entscheidung, dieses Buch zu lesen. Es wird Sie nicht unberührt lassen. Es unternimmt den Versuch, Sie als Leser zu verstehen, Ihren Gedankengängen beim Lesen zu folgen und Sie damit einzubeziehen. Im Idealfall lesen Sie somit Ihr ganz individuelles Buch, voll mit Ihren eigenen Erlebnissen und Erfah-



rungen und Sie empfinden meine Worte wie Kommentare zu Ihren eigenen Gedanken.

Sie werden mit diesem Buch größere Erfolge in Ihrem Leben erzielen als Sie jetzt erwarten. Ich weiß das aus jahrzehntelanger Erfahrung mit den dargestellten Grundlagen und Techniken und mit tausenden Seminarteilnehmern. Vielleicht haben Sie Lust, mir dann zu schreiben und mich aus Ihren Erfahrungen mit der Methode lernen zu lassen. Schreiben Sie an office@start-living.com.

Genießen Sie dieses Buch und vor allem die vorgeschlagenen Experimente. Jedes einzelne wird Ihre Beziehungen verbessern, manche subtil und manche durchschlagend. Ich weiß, wie verblüfft Sie manchmal sein werden und wie froh, dass Sie nicht zufrieden waren mit Ihrem Leben so wie es bisher war, sondern dass Sie nach Neuem und Besserem gesucht haben.

Manfred Winterheller