

FREDERICK DODSON

HANDBUCH KOMMUNIKATION

**Wie Sie Ihre Ausstrahlung, Stimme und den Wortschatz verbessern
sowie Präsenz, Integrität und Authentizität erlangen.**



RATGEBER



Franzjus



Franzius

FREDERICK DODSON

HANDBUCH
KOMMUNIKATION

WIE SIE IHRE AUSSTRAHLUNG, STIMME UND DEN WORTSCHATZ VEBESSERN SOWIE PRÄSENZ,
INTEGRITÄT UND AUTHENTIZITÄT ERLANGEN

Ratgeber

Ein Buch aus dem FRANZIUS VERLAG

Cover: Simone C. Franzius

Übersetzung aus dem Englischen durch die Franzius Verlag GmbH

Korrektorat: Sigrid Wohlgemuth

Verantwortlich für den Inhalt des Textes ist der Autor Frederick Dodson

Satz, Herstellung und Verlag: Franzius Verlag GmbH

Druck und Bindung: BoD, Norderstedt

ISBN 978-3-96050-221-0 (E-Book)

Alle Rechte liegen bei der Franzius Verlag GmbH

Hogen Kamp 33, 26160 Bad Zwischenahn

Copyright © 2022 Franzius Verlag GmbH

www.franzius-verlag.de

Copyright der englischen Originalausgabe: 2014 Frederick Dodson

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung und Vervielfältigung des Werkes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Übersetzung, sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk, auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden, wie zum Beispiel manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz. Alle im Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

INHALT

EINLEITUNG

01: ENERGIE-AUSTAUSCH

Energiefelder

Emotionale Ansteckung

Energieaustausch

Spirituelle Osmose

Blickkontakt

02: AUTHENTIZITÄT UND INTEGRITÄT

Authentizität

Schamlos

Setzen Sie Ihre Grenzen

Zehn Faktoren, die Ihre Integrität stärken

Seien Sie ein aufrichtiger Mensch

Wie steigern Sie Ihre Wortkraft

Vertrauen sie keinem Alarmisten

Das Ende des Kriechens

Weggehen oder Stärke beweisen?

03: WIE MAN DIE ANGST BEENDET

Neurotische vs. natürliche Furcht

Warum das Unterdrücken von Furcht Lebensenergie verschwendet

Angst und Freude

Ein schneller und intensiver alternativer Ansatz

Die Angst vor dem Tod loslassen

Vertrautheit reduziert Angst

Lampenfieber überwinden

Wie man sich in sozialen Situationen wohlfühlt

Weniger Selbstgefälligkeit, mehr Selbstbewusstsein

04: KOMMUNIKATIVE SPITZENLEISTUNG

Menschen, die Sie mögen und nicht mögen

Kommunikationsstörungen

Anerkennung

Kommunikationsfluss

Zustimmung und Ablehnung

Körperliche Bewegung

Haltung und Position

Schau und höre

Realitätsrahmen

Mehr zur nonverbalen Kommunikation

Interesse

Vom Umgang mit schwierigen Menschen

Sie – aus den Augen anderer

Menschen zu beurteilen, macht Spaß

Sie können andere nicht ändern – aber Sie können sie beeinflussen

Sprechfaulheit überwinden

Ändern Sie Ihr Vokabular, um die Realitätsfilter anderer zu umgehen

Immun gegen Manipulation

Gebrochene Vereinbarungen heilen

05: ÖFFENTLICHES SPRECHEN

Charisma-Training

1. Präsenz

2. Ton und Stimme

3. Aussehen

4. Seien Sie körperlich

5. Seien Sie kompetent und sachkundig

6. Seien Sie fröhlich

Die Macht der Stimme

06: DIE GEGENWART

Stille Ausstrahlung bringt die Leute zum Lachen

Erweiterte Präsenz

Was Sie zu verbergen versuchen, wird verstärkt

Zehn Wege, um vollständig präsent zu werden

FAZIT

ÜBER DEN AUTOR

WEITERE TITEL DES AUTORS BEI FRANZIUS

WEITERE RATGEBER BEI FRANZIUS

Novitäten 2021 / 2022 im Franzius Verlag

EINLEITUNG

Dies ist ein Kurshandbuch zur Verbesserung Ihrer Kommunikation, Ausstrahlung, Durchsetzungsfähigkeit, Präsenz, Authentizität, Integrität, Wortkraft, Sprache, dem Wortschatz und der Stimme.

Im Leben geht es nicht lediglich um die physische Welt, sondern um die Menschen, die sie bewohnen und *die Energie, die sie austauschen*. Sie können Gold anhäufen, Bäume umarmen und auf Wellen surfen, aber wenn Sie die ganze Zeit allein sind, macht nichts davon Spaß. Ihr Zustand verbessert sich im Verhältnis dazu, wie viele sinnvolle Verbindungen Sie zu anderen haben. Der Zustand der Welt verbessert sich, wenn wir bessere Kommunikatoren werden.

Dieses Handbuch ist nicht für ein konventionelles akademisches oder geschäftliches Umfeld geeignet, da es offen spirituelle Begriffe verwendet, die in der Bewusstseinsforschung verwurzelt sind. Kommunikation, die nur als Sprache oder Bild verstanden wird, ist stark eingeschränkt. Dieses Missverständnis entstammt der derzeit vorherrschenden Weltsicht, dass ein Mensch »ein Gehirn und ein Körper ist« und nicht ein Bewusstsein, das mit einer Seele und einem Energiefeld ausgestattet ist. Die Hälfte aller Kommunikation ist unsichtbar! Es ist die Energie, die zwischen Menschen ausgetauscht wird. Daher sage ich immer: Sogenannten »Kommunikationskursen«, die alles, was mit Spiritualität oder Energiefeldern zu tun hat, zensieren, fehlt die halbe Wahrheit.

Um von diesem Buch zu profitieren, sollten Sie einen Marker verwenden, um die für Sie relevante Stellen hervorzuheben. Dann, wenn Sie fertig sind, lesen Sie die hervorgehobenen Teile noch einmal und suchen und finden einen Weg, sie in die Praxis umzusetzen.

Eine Anleitung ist gut. Aber eine Karte ist nicht gleichbedeutend mit dem Gebiet, das sie zeigt. Nur das, was Sie sich selbst beibringen, wirkt sich nachhaltig auf Ihre Persönlichkeit aus.

01: ENERGIE-AUSTAUSCH

Energiefelder

Sie können Ihre Lebensgeschichte vielleicht nicht in zehn Sekunden erzählen, aber die Leute können sie spüren, weil alles in Ihrer Aura gespeichert ist. Sie gehen mit einem Energiefeld umher, welches Ihren physischen Körper umgibt. Unsichtbar für das Auge, wird es aber sofort von allen anderen wahrgenommen. Alles, was Sie jemals in Ihrem Leben getan, gedacht und erlebt haben, ist dort gespeichert. Wer Sie sind, lässt sich nicht durch Worte, Make-up und Kleidung maskieren. Diese weltlichen Dinge werden Ihre allgemeine Aura verbessern, aber sie können Ihre tatsächliche Essenz keineswegs überdecken. Mit anderen Worten, Sie können leicht erkennen, ob jemand ein kriminelles Leben auf der Straße geführt hat oder gemütlich und verwöhnt aufgewachsen ist. Beide können den gleichen Anzug tragen, aber Sie würden ein anderes »Gefühl« haben. Spätestens ab dem vierzigsten Lebensjahr steht Ihnen auch der Lebensstil deutlich ins Gesicht geschrieben.

Ihre bloße Anwesenheit verändert die Stimmung eines jeden Ortes. Sie könnten in einem Raum sein, schweigen und trotzdem würden die Leute dort beeinflusst. Ihre Anwesenheit ist entweder von Vorteil oder nicht. Daher ist es am besten, Negativität loszulassen, sobald sie auftritt, denn Sie können diese Emotionen nicht wirklich verbergen. Zum Beispiel, wenn Sie sich mit jemandem streiten und denken, dass sie nichts Schlechtes gesagt hätten, können Sie dennoch

etwas Schlechtes *ausgestrahlt* haben. Für die Augen und Ohren gibt es viele Geheimnisse, aber für Ihren sechsten Sinn ist nichts geheim.

Wie können Sie also dieses persönliche Energiefeld heller und stärker machen? Durch Positivität wie Freundlichkeit. Das Ausstrahlen von Feindseligkeit zieht einige echte Gefahren in Ihr Feld, sowie schlechte Gesundheit und schlechte Finanzen, während positive Gedanken einige echte Segnungen anziehen.

Wohlwollen ist die Grundlage effektiver Kommunikation. Probleme sollten sofort angegangen werden, bevor sie ein Nest in Ihrer Aura bauen. Solange Sie versuchen, ihnen zu entkommen, werden sie immer wieder in einem neuen Gewand zurückkehren, also lösen Sie die Probleme ganz bewusst und sofort. Auch das Abbrechen Ihrer Verbindungen zu Verbänden, Organisationen und Menschen, die zu viel Negativität fördern, wird Ihr Licht erhellen.

Die Erhöhung der eigenen Bewusstseinsstufe gleicht die Negativität von Tausenden aus. Dann beeinflusst Ihre Anwesenheit in einem Flugzeug und Ihre Bemühungen um einen sicheren Flug die Reise aller in diesem Flugzeug. So sind Sie direkt für das Wohlergehen aller dort verantwortlich, Sie sind in der Tat »der Hüter Ihres Bruders«. Sehen Sie, wie sich *das* anfühlt, wenn Sie das nächste Mal auf einem Flughafen herumsitzen, in der irrigen Annahme, dass niemand sonst etwas mit Ihnen zu tun hat.

Ein gestörtes oder deprimiertes Aurafeld strahlt eine kalte Energie aus. Das ist eine Kälte, die physisch gefühlt und mit einem Thermometer gemessen werden kann. Sie könnten tatsächlich Ihre Hand ausstrecken und die Kältetaschen spüren. Wenn ein solches Energiefeld in Ihrer Nähe ist, wird Ihnen kalt. Was diese Menschen brauchen, ist professionelle Hilfe und viel Herzlichkeit ... in Form

von liebevoller Güte. Die unteren Bewusstseinszustände sind eigentlich nicht Höllenfeuer und Schwefel, sondern Eis. Eis wäre ein besseres Symbol für die Hölle als Feuer. Diese Hölle auf Erden ist ein Erstarren des Gefühls, eine Selbstversenkung, eine Kontraktion, eine Herzensverhärtung. Und deshalb ist es gut, mit einem warmen, offenen und glühend strahlenden Energiefeld herumzulaufen. Denn nur in diesem Zustand zu sein hilft unzähligen Menschen, ohne dass Sie mit ihnen reden, Sie sich mit ihnen auseinandersetzen oder gar Zeit verbracht haben. Einfach an einem leidenden Menschen vorbeizugehen und ihm ein Lächeln oder nonverbale Glückwünsche zu schenken, kann seine Festgefahrenheit sofort auflösen. Sie können für andere ein Engel sein. Sobald Sie über die Suche nach Liebe und Anerkennung hinausgegangen sind und angefangen haben, sie zu geben, beginnen Sie zu glänzen.

Mit einer starken und hellen Aura müssen Sie sich nicht mehr vor Negativität schützen. Schutz ist nur bei mittleren Energieniveaus erforderlich, nicht bei höheren. Wo keine Angst (Kälte), sondern nur Liebe (Wärme) ist, gibt es keine Gefahr mehr, weil kein wirklicher Schaden passieren kann. Wenn Sie erkennen, dass Sie ein Energiefeld und kein Körper sind, fühlen Sie sich unbesiegbar ... nicht physisch unbesiegbar, aber unbesiegbar als das, was Sie wirklich sind.

Diejenigen, die mit dem arkanen Wissen vertraut sind, wissen, dass die Wärme Ihres Energiefeldes so intensiv werden kann, dass sie auch physisch gefühlt und gemessen werden kann. Diese Wärme unterscheidet sich von der normalen vom Körper abgegebenen Wärme. Es ist eine Wärme, die Erkältungen heilen kann, wie Sie sicher bemerkt haben, wenn Sie sich um geliebte Menschen kümmern, die Erkältungen haben.

Sein ist noch wichtiger als das *Tun*. Wenn Sie Leute besuchen oder in einer Schlange stehen, zu Hause sitzen oder Auto fahren, können Sie erkennen, dass das, was Sie sind, wichtiger ist als das, was Sie tun. Anstatt sich zu fragen »Sage ich das Richtige?«, überprüfen Sie zuerst, was Sie sind. Anstatt sich zu fragen »Was werden wir tun?« passen Sie an, wer Sie sein möchten. Wenn Sie auf dem Weg zur Arbeit eine U-Bahn, einen Bahnhof oder einen Flughafen besuchen, haben Sie viele Möglichkeiten, mit diesen Ideen zu experimentieren.

Die Leute werden mehr auf Ihr Sein als auf Ihr Tun reagieren. Sie werden an verschiedenen Tagen ein anderes Sein ausstrahlen, auch wenn Ihr Tun wie beispielsweise ein Ticket zu kaufen, ins Flugzeug zu steigen usw. gleich bleibt.

Hier ist ein Geheimnis, das Ihr Leben verändern wird: **Anstatt sich darum zu kümmern, wie die Leute Sie sehen, sorgen Sie sich um ihr Wohlergehen.** Das wird Ihre Aura radikal verändern und Ihre Anwesenheit wird das ganze Flugzeug, den Zug, den Raum füllen.

Übung:

Machen Sie einen Spaziergang in Ihrer Nachbarschaft, in der Stadt oder in Ihrem Büro und strahlen Sie bewusst Freundlichkeit und Faszination aus. Externalisieren Sie Ihr Bewusstsein vollständig. Fahren Sie damit für mindestens dreißig Minuten oder länger fort. Achte Sie darauf, wie Sie sich danach fühlen und wie andere auf Ihre Anwesenheit reagiert haben.

Emotionale Ansteckung

Freude ist ansteckend. Aber natürlich ist es nicht nur Freude – alle Emotionen und Zustände werden zwischen den Menschen

übertragen. Ihre Wut wird von anderen gespürt, auch wenn Sie versuchen, sie zu verbergen. Wenn Sie durch die Stadt spazieren, nehmen Sie möglicherweise die allgemeine Vibration der Menge mit und fühlen sich schläfrig, wenn Sie nach Hause kommen. Sie können spüren, ob Ihr Lebenspartner gute Laune hat oder nicht, noch bevor Sie den Raum betreten. Sie könnten das sogar spüren, wenn Sie nicht anwesend waren. Die meiste Kommunikation ist nonverbal und wird schon vorher wahrgenommen bevor wir ein Wort sagen. Sogar sexuelle Erregung ist ansteckend, also seien Sie am besten vorsichtig, wo und wann Sie es spüren. (Daher wird übrigens der Sex für beide Beteiligten besser, wenn Sie sich um Ihre eigene sexuelle Erregung anstelle der Ihres Partners kümmern.) Wenn Sie sicher wissen, dass Ihr Zustand auf alle um Sie herum und auf jeden übertragen wird, an den Sie denken, fühlen Sie sich verantwortlicher. Ihre Emotionen sind nicht so privat, wie Sie denken.

Psychologen sind sich dessen bewusst und nennen es »Emotionale Ansteckung« und haben dies in unzähligen Doppelblindstudien nachgewiesen. Leider, weil die moderne Wissenschaft alles auch nur entfernt Spirituelle unterdrückt, dürfen sie nicht sagen, warum und wie dies geschieht - durch Schwingung, durch Energie! Sie werden also sagen, dass »eine Person aufgrund der chemischen Reaktionen der Emotionen einen bestimmten Geruch verströmt und dieser Geruch von anderen Menschen aufgenommen wird«. Oder sie sagen »subtile körpersprachliche Signale werden kommuniziert und von anderen aufgenommen und so werden Emotionen übertragen«. Ich bin offensichtlich anderer Meinung. Obwohl Emotionen die Körpersprache und den Körpergeruch beeinflussen, sind dies nicht die einzigen Dinge, die vor sich gehen. Seit zwanzig Jahren ist es mein Beruf, Stimmungen zu verändern und das notfalls ohne Worte, Körpersprache oder Geruch.

Ich habe ganze Räume voller Menschen erlebt, die sich aufgrund der Anwesenheit einer Person emotional verändert haben. Ich habe gesehen, wie sie sowohl nach oben als auch nach unten verschoben wurden. Wenn ich schlecht gelaunt bin, fehlt – selbst, wenn ich mein Bestes gebe, um dies zu verbergen – meinen Seminaren das gewisse Etwas. Wenn ich gut gelaunt bin, geht es in meinen Seminaren richtig rund, egal was ich sage oder tue.

Als ich Anfang zwanzig war, nahm ich die U-Bahn und experimentierte mit dem »Einatmen« und hielt dann verschiedene emotionale Zustände fest und sah dann, wie die Menschen in der Umgebung reagieren. Eine meiner Lieblingsübungen in dieser Hinsicht war es, mich mit der Energie des Humors aufzupumpen. Ich beabsichtigte in diesen Situationen, dass »Humor« meinen Körper füllen sollte, indem ich mir vorstellte, dass ich den ganzen Humor des Universums einatme. (Beim Ausatmen stellte ich mir nichts vor, um die Energie im Körper zu halten.) Ich machte das so lange, bis ich mich heiter fühlte.

Komische Gedanken kamen mir in den Sinn, aber das Experiment bestand darin, nicht zu lachen, nicht zu lächeln, niemandem ein Zeichen dafür zu geben, wie ich mich fühlte. Ich saß da und platzte fast vor Heiterkeit, während ich ein ernstes Gesicht behielt. Diese starke Ausstrahlung hatte immer eine bemerkenswerte Wirkung auf die Menschen, die um mich herumsaßen. Einige von ihnen begannen ohne ersichtlichen Grund zu lächeln oder zu kichern, ihre Gesichter hellten sich auf, viele von ihnen sahen zu mir herüber, weil sie spürten, dass »etwas« passierte.

Aufgrund eines weit verbreiteten Bewusstseins für emotionale Ansteckung (obwohl es in der Schule nicht gelehrt wird), fragen die Leute oft, wie sie sich vor negativen Schwingungen schützen

können. Meine Antwort ist, dass der beste Schutz darin besteht, den eigenen emotionalen Zustand zu steigern, eigene Ängste und Ressentiments abzubauen. Sicher, Sie können sich eine schützende Aura um sich herum vorstellen, aber diese Methode ist schwächer, als sich einfach selbst zu verbessern. Positive Zustände sind stärker als negative und neutralisieren alles, was auf Sie zukommt. Sicher, wenn Sie rund um die Uhr mit Negativität bombardiert werden, kann Sie das wieder runterholen. Aber ein bisschen höher auf der emotionalen Skala kann Sie nichts aus der Ruhe bringen, ablenken oder müde machen. Gar nichts. Eine gute Mischung aus dem Loslassen der eigenen inneren Dunkelheit und nicht zu viel Zeit in rauer Umgebung ist also mehr als genug Schutz. Eines Tages erreichen Sie einen Zustand, in dem kein Schutz erforderlich ist, und dann ist der Zweck Ihrer Anwesenheit, Ihre Mitmenschen zu beruhigen.

Übung:

Versuchen Sie, heimlich positive Emotionen auf jemanden auszustrahlen. Überfordern Sie sich dabei nicht, lassen Sie einfach ein Gefühl der Wertschätzung oder des Humors in die Richtung Ihres Gegenübers fließen. Dieses Gefühl müssen Sie zuerst in sich selbst erzeugen. Das kann man machen, indem man sich an Dinge erinnert, die man liebt oder lustig findet. Stellen Sie sich dann einfach vor, diese Emotionen nonverbal auf eine andere Person zu übertragen. Achten Sie darauf, ob und wie die Personen reagieren. Üben Sie dies weiter, bis Sie ein Gefühl dafür bekommen, welchen Einfluss Ihr bloßer emotionaler Zustand hat.

Energieaustausch