

# HANDOUT FEEDBACK

Die Praxis der TRANSPARENTEN KOMMUNIKATION  
nach THOMAS HÜBL

## FEEDBACK - Eine authentische Antwort auf das Jetzt

*Transparente Kommunikation braucht einen authentischen Ausdruck aller Impulse, die in diesem Moment in uns entstehen. Je mehr Kraft und Direktheit ungefiltert zum Ausdruck kommt und gleichzeitig verbunden ist, desto authentischer sind wir. Alle Energie oder Kraft in uns, die nicht leben kann, bewegt sich vor unserer Wahrnehmung als Filter. Das ungelebte Potential bildet das Gefängnis, in dem wir uns täglich befinden. Wir erleben dies als Spannungen in unserem Körper, auf der emotionalen Ebene oder als übertriebene Denktivität. Je weniger Kraft durch uns fließen kann, desto mehr beschäftigen wir uns mit unserem Leben im Denken.*

*Wenn wir in irgendeinem Zusammenhang, unabhängig von den Inhalten, nicht kontrahieren, sondern bewusst verbunden bleiben können, steuern wir die Kunst der Kommunikation..... Je wacher unsere Wahrnehmung in jedem Moment ist, desto mehr erkennen wir auch die geringsten Anzeichen von Nichtpräsenz im Anderen..... Wir können das sofort adressieren. Und sofort steigt das Energieniveau.*

Oxford Wörterbuch: **Feedback** - Informationen über Reaktionen auf ein Produkt, die Erfüllung einer Aufgabe durch eine Person usw., die als Grundlage für Verbesserungen dienen.

## DAS GESCHENK MEINER ANWESENHEIT

*Das erste Feedback, das ich dir gebe, ist meine PRÄSENZ. Mein Hauptinteresse ist, dass du dich selbst tiefer erlebst. Das ist wichtiger als alles, was ich dir sagen kann. Meine Gegenwart wirkt wie ein Resonanzkörper, ein Magnetfeld, das unseren Bewusstseinszustand erhöht. In diesem erhöhten Bewusstsein können deine inneren Prozesse klarer werden. Ich bin nur der Raum, die Umgebung, damit du dich selbst tiefer erleben kannst.*

Bei der Heilung geht es darum, ein geeignetes Umfeld zu schaffen, in dem das System seine natürliche Selbstregulierung wiederherstellen kann - seine eigenen regulatorischen Funktionen. Wenn wir jemandem zuhören, fühlen wir oft einen Druck, etwas zurück zu sagen, aber das Wichtigste ist, diese heilende Umgebung zu sein, in der sich der andere Mensch mit eigenen Augen deutlicher sehen kann.

Das Zeugnis, das Vorhandensein für den anderen, ist der Schlüssel. Viele von uns haben sich von unseren Fürsorgern oder anderen Mitmenschen nicht gesehen gefühlt, und Vernachlässigung - nicht gesehen zu werden - kann noch schwerwiegendere Folgen haben als Schocktrauma. Eine der Hauptursachen für posttraumatischen Stress sind nicht so sehr die Ereignisse, sondern die Tatsache, dass wir diese Ereignisse nicht in einen angemessenen Zusammenhang bringen konnten. Wenn wir zusammen ein stressiges Ereignis des Lebens erleben können, wirkt das Nervensystem in Resonanz wie ein erweitertes Feld, das meinem Nervensystem helfen kann, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Deshalb ist mein wichtigster Beitrag zu deinem Prozess, dass ich, bevor ich dir ein Feedback mit Worten gebe, Sie bezeuge und dir helfe, zu erforschen, wie du dich gerade jetzt wahrnimmst. Ich tue dies zuerst mit meiner eigenen Anwesenheit, fühle mich in Beziehung zu dir und lasse unserem Nervensystem Zeit, sich zu synchronisieren. Danach kann ich nach deinen Gefühlen fragen, und schließlich kann ich dir eine Reflexion darüber geben, wie es sich in mir anfühlt, während du sprichst.

## EIN KOMPLEXER PROZESS

*Der erste Schritt ist die Wahrnehmung meines inneren Raumes: Ich muss wissen, was in mir passiert. Zweitens: Ich muss mir ansehen, was zwischen uns passiert. Die andere Person kann sprechen, und ich bin nur der Resonanzkörper. Das bedeutet: Ich beobachte dich. Ich stimme mich ein. Ich nehme wahr, und ich nehme immer wieder wahr, was in mir geschieht. Wenn du sprichst, bist du der Gitarrenstrom und ich bin die Resonanz. Mein Instrument schwingt mit, was bedeutet, dass die Gitarre schwingt, du bist die Energie und ich bin der Raum.*

*Mein Resonanzkörper spricht viel über den Gitarrenstrom. Wenn der Strom nicht eingestimmt ist, dann fühle ich mich auch nicht eingestimmt. Nun wird es ein wenig komplex, denn der Resonanzkörper kann nicht immer abgestimmt werden. Deshalb beginnen wir mit einfachen Schritten. Feedback zu geben ist eine komplexe Sache. Das erste ist, sich bewusst zu sein, dass ich eine Umgebung für euch bin, und ich kann für euch da sein, durch Anwesenheit und durch Nachfragen. Wie fühlst du dich, wenn du nach innen schaust?... Wenn ich beschäftigt bin, hat mein Resonanzkörper nicht genug Platz für Feedback, aber wenn ich offen bin, kann ich darüber sprechen, was in mir passiert oder sich widerspiegelt. Was in mir reflektiert, sagt nicht unbedingt über dich aus, aber ich kann dir sagen, wie ich dich erlebe, während du redest.*

Feedback zu geben ist ein komplexer Prozess. Um sein Potenzial und seine möglichen Fallen zu verstehen, können wir die folgenden Schritte oder Richtlinien beachten:

# 1 EINE UMGEBUNG SEIN

- Fragen an mich selbst

1. - Fühle ich mich selbst? Wie fühle ich mich? Höre ich mit meinem ganzen Körper zu? Oder denke ich an deine Worte? Vielleicht schaue ich, wenn du sprichst, in meine vergangenen Erinnerungen und suche, was zu dem passt, was du sagst. Dann fühle ich dich nicht, sondern denke an dich. Wenn ich mit meiner eigenen Vergangenheit beschäftigt bin, kann ich dir kein Feedback geben.
2. - Wie erlebe ich den Raum zwischen uns?

- Angebot von Zeit & ein sicherer Ort

- Ich nehme mir Zeit, um mich mit dir zu synchronisieren.
- Ich gebe dir Zeit, damit du tiefer gehen kannst, und dein Prozess kann in höherer Auflösung erscheinen.
- Ich erlaube es, dass das, was du sagst, in mir landet.
- Beachte, ob ich den Drang verspüre, etwas zu sagen:
  - o Fühle ich mich unwohl mit deinen Schmerzen? Kann ich präsent und offen bleiben und gemeinsam mit dir dein Unbehagen spüren? Wenn dein Unbehagen mich zu sehr triggert, kann ich das zugeben und davon absehen, über "dich" zu sprechen?
  - o Möchte ich über eine ähnliche Erfahrung von mir sprechen/überlagern?
  - o Kann ich warten, bis sich mein Nervensystem mit deinem synchronisiert? Dann ist das Sprechen nicht mehr so "dringend". Es fühlt sich wie ein natürliches Timing an.

Bietet einen sicheren Raum - wenn die Person überfordert ist.

- Wenn die Person in einem Zustand der Überwältigung ist, ist es besser, dass wir mehr als eine Regulierungsressource fungieren, damit sie einen inneren Zustand der Sicherheit finden kann.
- Ich bleibe bei dir. Ich biete dir ZEIT an.
- Ich kann dich einladen, dich auf deinen Ausatem zu konzentrieren oder auf etwas, das eine Ressource für dich ist.

## 2 ANFRAGEN - FRAGEN AN DIE PERSON, DER ICH ZUHÖRE:

- Wie fühlst du dich? - Bist du in der Lage, den ganzen Körper wahrzunehmen? Wie fühlst du dich emotional? Ist dein Verstand synchron/verbunden mit deinem Körper und deinen Emotionen?
- Wie erlebst du den Raum zwischen uns?

### 3 REFLEKTION

**Grundregel #1: Wenn ich getriggert werde, gebe ich kein Feedback über andere Menschen; ich kann nur darüber sprechen, was in mir vor sich geht. Je weniger Raum und Verfügbarkeit ich habe, desto höher sind die Chancen, dass ich reaktiv werde. Und ich werde mehr auf meine Lebensumstände reagieren als antworten.**

Wenn ich mit Gedanken oder Erinnerungen beschäftigt bin, habe ich vielleicht nicht genug Raum zum Reflektieren. Wenn ich offener bin, kann ich reflektieren, was in mir geschieht, während du sprichst. Es geht hier nicht um dich. Das ist meine Erfahrung.

Dinge, über die ich reflektieren kann:

#### - KÖRPER-GEIST-SYNCHRONISATION

Fühlt es sich richtig/genau/ehrlich an, was ich sage oder was ich von einer anderen Person höre? Welche Botschaften sende ich physisch, emotional oder mental, und welche Botschaften empfangen ich auf diesen Ebenen? Sind Körper, Emotionen und Geist Ausdruck derselben Botschaft?

#### - PRÄSENZ

Wie viel kannst du die Verbindung aufrecht erhalten, während du sprichst? Wann ist deine Energie nicht mehr hier? Normalerweise, wenn Menschen über schwierige Teile ihres Lebens sprechen, schauen sie entweder weg, oder sie trennen die Verbindung. Achte auf die Irritation

#### - VITALITÄT

Wann fühle ich, wie meine Lebensenergie aufsteigt und wann abnimmt? Wann werde ich es leid, jemandem in einem Gespräch zuzuhören? Gibt es noch etwas, das sich nicht ausgedrückt hat?

#### - TOP-DOWN-SYNCHRONISATION

Was ist das Potenzial und die Motivation dieser Person und wie manifestiert sie sich in Struktur und Leben? Was ist das JETZT von jemandem (der im Becken ruht), und was ist seine ZUKUNFT (über dem Kopf)? Wo hat diese Person Schwierigkeiten, das Potenzial in das Leben umzusetzen? Wo soll ich hin?

#### WARHNEHMUNG DER ÜBERTRAGUNG

Wenn jemand über sich selbst spricht und sich nicht fühlen kann, kann sich das auf mich übertragen. Das kann bedeuten, dass ich entweder nicht anwesend bin oder dass du dich nicht fühlst, während du sprichst. Wenn wir das trainieren, dann werden wir uns immer mehr darüber klar, was wirklich vor sich geht.

## FEEDBACK IST KEIN RATSCHLAG

Es sollte kein Ratschlag sein, denn wie kann ich das wissen? Die einzige Informationsquelle, die ich habe, ist das, was jetzt passiert. Rat ist etwas, das in der Vergangenheit für mich funktioniert hat, und ich denke, es ist auch jetzt gut für dich. Viel interessanter ist es, meine Gefühle zu teilen, während ich dir zuhöre, und eine lebendige Antwort darauf zu sein. Das bringt uns viel mehr in die Unmittelbarkeit des Augenblicks und offenbart uns und dem Leben viele subtile Informationen. Das Teilen der Präsenz und des Raumes zwischen uns ist es, was die Energie transformiert.