



Kerstin Hack

# NÄHE ERLEBEN

3 Wege,  
Beziehungen  
zu vertiefen

Photo by Annie Spratt on Unsplash

© Kerstin Hack, [www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)

DTE

*Hallo,*

wie schön, dass du bei diesem Kurs dabei bist!

Eine Psychologin, die mit Flüchtlingen arbeitete, machte eine interessante Erfahrung: Die Menschen erzählten ihr natürlich immer vom Leid der Flucht. Aber oft waren nicht die Erlebnisse bei der Flucht das Belastendste, sondern Krisen in Beziehungen: „Mein Freund hat mich verraten!“ „Ich habe mich in diese Frau verliebt, aber sie wies mich zurück.“ „Ich dachte, er liebt mich, aber dann behandelte er mich brutal.“

Beziehungen sind für die meisten Menschen die größte Quelle von Freude, aber auch die größte Quelle von Leid.

In Beziehungen erwarten wir uns Nähe und Verbundenheit. Wenn das nicht gelingt, sind wir frustriert.

Man hat keine Garantie, dass Nähe und Verbundenheit gelingt, da ja immer zwei Menschen mitspielen. Doch es gibt Verhaltensmuster, die die Chancen erhöhen, dass Nähe entsteht. Sie wirken sich positiv auf alle Arten von Beziehung aus: Familienbande, Freundschaften und romantische Beziehungen.

Ich nutze die vorgestellten Wege selbst, um meine Beziehungen zu verbessern und zu vertiefen.

Ich wünsche dir viel Inspiration!

Von Herzen

*Kerstin Hack*

Deine

Kerstin Hack

[www.KerstinHack.de](http://www.KerstinHack.de)



PS: WICHTIG: In der Vorbereitung des Kurses und der Erstellung der Unterlagen steckt sehr viel Zeit und Mühe. Es ist deshalb nicht erlaubt, die Unterlagen an andere weiterzugeben. Bitte ermutige statt dessen Interessenten, sich selbst zum Webinar anzumelden. Sie erhalten die Unterlagen dann ebenfalls.

Zur Anmeldung:

<https://down-to-earth.de/shop/webinar-naeche-erleben-drei-wege-beziehungen-zu-vertiefen/>

**Kontrolle ist gut,  
Vertrauen ist  
besser.**

– Kerstin Hack

## 1. Vertrauen – die Basis für Nähe

### Der Wert des Vertrauens

Der Satz „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!“ mag für Maschinen und technische Prozesse korrekt sein. Für den Umgang mit Menschen ist er nicht geeignet. In den meisten Fällen ist es so, dass sich starke Kontrolle negativ auf die Beziehung und sogar auf die Leistung der Menschen auswirkt.

Menschen, denen man vertraut, entfalten sich besser. In Firmen, in denen ein hohes Maß an Vertrauen existiert, sind Mitarbeiter motivierter, erzielen bessere Ergebnisse und sind seltener krank.

Dänemark ist ein Land mit einem in internationalen Studien sehr hohem Grad an Vertrauen. Dort muss man, wenn man mehrere Tage krank ist, kein ärztliches Attest zum Arbeitgeber bringen. Und es klappt auch. Menschen wollen das in sie gesetzte Vertrauen nicht enttäuschen.

### Erst mal vertrauen

Vertraut man, wird man manchmal enttäuscht. Misstraut man, wird man häufiger enttäuscht, weil das eigene Misstrauen dazu führt, dass Menschen sich negativer verhalten.

Es lohnt sich also, Menschen erst einmal mit Vertrauen zu begegnen. Und erst dann, wenn sie gezeigt haben, dass das Vertrauen nicht angemessen ist, dann eine gewisse Skepsis an den Tag legen.

Natürlich ist es sinnvoll, angemessen zu vertrauen. Bei einem fremden Menschen vertraue ich, dass er es erst mal gut mit mir meint und mich nicht umbringen will. Meine Kreditkarte würde ich ihm dennoch in den seltensten Fällen in die Hand drücken, auch wenn 99% der Menschen hier vertrauenswürdig handeln würden. Einem Kind würde ich nicht mein schärfstes Küchenmesser geben, sondern eher eines, bei dem die Verletzungsgefahr geringer ist. Hier ist Vertrauen da, aber in angemessenem Maß.

### Die Zutaten des Vertrauens

Eva Schulte-Austum hat in ihrem wunderbaren Buch Vertrauen kann jeder. Das Rezeptbuch für ein erfülltes Leben die 9 Basiszutaten für Vertrauen aufgelistet.

V – erschwiergenheit

Ein Mensch gibt Anvertrautes nicht preis.

E – hrlichkeit

Ein Mensch ist aufrichtig und wahrhaftig



R – espekt

Ein Mensch behandelt andere Menschen mit Würde.

T – ransparenz

Ein Mensch zeigt anderen, was in ihm vorgeht.

R – eliabilität/Verlässlichkeit

Man kann sich auf die Zusagen eines Menschen verlassen.

A – ufrichtigkeit

Ein Mensch ist sich selbst und anderen gegenüber treu.

U – nterstützung

Ein Mensch ist bereit, anderen zu helfen.

E – mpathie

Ein Mensch vollzieht die Gedanken, Gefühle und das Verhalten anderer nach.

N – eutralität

Ein Mensch begegnet anderen offen, ohne vorgefasste Meinungen.

## **Vertrauen stärken**

So geht es:

### **1. Überprüfen**

Sei ehrlich mit dir selbst und überprüfe, wo bei dir selbst Schwachstellen sind, die anderen das Vertrauen in dich nicht so leicht machen.

Überlege, welche Verhaltensweisen du stärken willst, um anderen das Vertrauen in dich leichter zu machen.

### **2. Erinnerung**

Denke an Situationen, in denen du Positives mit einem Menschen erlebt hast und überlege, welches Vertrauen fördernde Verhalten dieser Mensch an den Tag gelegt hat.

Denke und fühle:

- Ich kann ihm/ihr vertrauen, weil sie ehrlich, hilfsbereit und verschwiegen ist.
- Ich kann Menschen vertrauen, weil einige/viele ehrlich, hilfsbereit und verschwiegen sind.



### 3. Vertrauenskiller wahrnehmen

Die größten Vertrauensmörder, die Vertrauen zerstören sind

- (Übermäßige) Kritik
- Rechtfertigung
- Verachtung
- Rückzug

Wenn du sie im eigenen Verhalten oder im Verhalten anderer siehst, versuche Wege zu finden, gegenzusteuern und konstruktivere Wege des Umgangs zu finden.

### 4. Schwächen ansprechen

Siehst du in wichtigen Beziehungen Verhalten, das Vertrauen erschwert, z. B. mangelnde Hilfsbereitschaft oder fehlende Verschwiegenheit, sprich das direkt an: „Ich sehe in dir oft Verhalten X. Das stresst mich und macht es mir schwer, dir zu vertrauen. Ich will dir aber gern vertrauen, weil du mir wichtig bist. Ich würde gern mit dir darüber sprechen. Ist das ok?“

#### **Tipp:**

Nutze hierfür gern die Methodik der Gewaltfreien Kommunikation – siehe Teil 3 dieses Kurses.

Unglücklich ist,  
wer nicht weiß,  
was lieben heißt.

– Teresa von Avila

## 2. Die verschiedenen Wege zu Nähe

### **Wir empfinden Nähe ganz verschieden**

Vom Paartherapeuten Gary Chapman stammen die berühmten fünf Sprachen der Liebe. Er stieß auf sie, nachdem er über dreißig Jahre mit Liebespaaren gearbeitet hat und auch mit solchen, deren Liebe auf der Strecke geblieben war.

Wenn eine bestimmte Liebessprache gesprochen wird, so Chapman, fühlen wir uns geliebt.

In guten Beziehungen deckt sich die Muttersprache der Liebe der Beiden oder man kennt zumindest die Sprache des Partners und kann sie erlernen und übersetzen. Dann können sich beide verstanden fühlen – und geliebt.

Eine falsche Sprache berührt uns nicht und führt nicht zu Nähe, egal wie hart man es versucht. Es ist wie wenn man mit einem Amerikaner Französisch spricht oder mit einem Deutschen Ungarisch. Die Botschaft kommt einfach nicht an, obwohl man Nähe und Verbindung wünscht.

### **1. Worte von Anerkennung und Liebe**

Wer diese Sprache spricht, lobt Menschen besonders gern. Er hat feine Antennen für die kleinen und großen Leistungen und Stärken der Mitmenschen und zeigt es offen – es ist selbstverständlich für ihn. Mit Worten der Anerkennung und mit „Ich liebe Dich“ oder „Ich mag dich“ drückt er seine Verbundenheit aus.

Wer diese Liebessprache spricht, braucht es auch selbst, in dieser Sprache angesprochen zu werden, um Nähe und Verbundenheit zu spüren. Mark Twain sagte einmal: „Von einem schönen Kompliment kann ich zwei Monate leben.“

Drücken andere Menschen ihre Zuneigung nie oder selten mit warmen, anerkennenden Worten aus, fehlt ihm ein Gefühl von Nähe und Verbundenheit. Er fühlt sich „nicht gesehen“.

Da nützt es auch nicht wenn der Partner beispielsweise eine 80-Stunden-Woche für die Familie schiebt, um ihnen alles zu ermöglichen (Liebessprache Geschenke) oder stets das beste Essen kocht und alles für den anderen erledigt (Liebessprache Hilfsbereitschaft).

Wenn er dabei jedoch vergisst, dem anderen von Herzen kommend mitzuteilen, wie wichtig er oder sie ihm ist, kommen die Geschenke beim anderen emotional nicht an.



### 2. Zweisamkeit

Zeit zu zweit, bewusst geteilt. Uneingeschränkte gegenseitige Aufmerksamkeit ist für diese Gruppe das höchste Gute. Stichwort „Quality Time“.

In romantischen Beziehungen können das zweiseame Abendessen – Achtung Klicheé – im Kerzenschein sein. Bei Freunden können das tiefe Gespräche oder auch gemeinsame Aktivitäten sein. Wichtig dabei ist, Dinge gemeinsam machen, nicht nur nebeneinander.

Wichtig dabei ist, dem anderen volle Aufmerksamkeit zu schenken – nicht nebenbei noch Emails beantworten oder den Abwasch zu machen, sondern voll und ganz beim anderen zu sein.

Wer sich darin übt, Mimik zu lesen und die Emotionen, die er beim anderen wahrnimmt, zu spiegeln und in Worten zum Ausdruck zu bringen, schenkt dem anderen das tiefe Empfinden: Ich werde gesehen, ich bin wahrgenommen.

### 3. Geschenke, die von Herzen kommen

Geschenke sind wichtiger Bestandteil jeder Kultur, seit es die Menschen gibt. Ein Geschenk zeigt „Du bist mir wertvoll. Ich lasse mir unsere Beziehung etwas kosten.“

Für manche von uns, deren Liebessprache Geschenke sind, haben sie aber eine noch größere Bedeutung. Das passende Geschenk liebevoll auszusuchen, und wenn's eine halbe Ewigkeiten dauert, ist die Liebessprache dieser Gruppe.

Mit Materialismus hat das nichts zu tun. Klein oder groß, gekauft oder eigens mundgeklöppelt, Hauptsache es kommt von Herzen und es stecken Überlegungen dahinter. Jene Menschen fühlen sich entsprechend geliebt, wenn der Partner sich Zeit nimmt und Mühe gibt, um sie mit Geschenken zu überraschen.

Auch Kinder und Heranwachsende sprechen diese Sprache besonders häufig, bevor sie auch die anderen Sprachen der Liebe für sich entdecken.

### 4. Hilfsbereitschaft

Diese Gruppe zeigt ihren Mitmenschen Zuneigung, indem sie ihnen hilft und sich leidenschaftlich gern anbietet, wann immer sie gebraucht werden. Die Größe der Dienste spielt dabei keine Rolle, es können auch kleine, scheinbar unwichtige Dinge sein.

Das können Aktivitäten sein wie jeden Morgen das Bett machen, den Müll runter bringen, etwas reparieren oder gerne ausleihen. Es geht nicht darum, sich beim anderen anzubiedern, sondern ihm aus Freundschaft und Liebe (ungeliebte) Tätigkeiten abzunehmen.



Menschen, für die Hilfsbereitschaft der größte Ausdruck von Liebe ist, werten bloße Worte oft ab. „Ich kann sein ‚Ich liebe Dich‘ nicht mehr hören, immer labert er nur, aber er tut einfach nichts! Wenn er mich wirklich lieben würde, würde er mir helfen.“

### 5. Zärtlichkeit

Die Zärtlichen sprechen ihre Liebe mit dem Körper, mit ihren Händen und Mündern. Streicheln, herzlich umarmen, küssen, berühren, kräftig auf die Schulter klopfen usw. Sie brauchen die körperliche Berührung, um Nähe zu empfinden.

Die Worte „Ich liebe Dich“ im Ohr lösen bei ihnen viel weniger aus als die Hand des anderen auf der Schulter.

### Die verschiedenen Sprachen entdecken

Wer die fünf Sprachen gut erkennen und aktiv ausdrücken kann, hat größere Chancen, Nähe zu empfinden als Menschen, die Liebe und Wertschätzung nur in ihrer Liebes-Muttersprache empfangen können.

### Mehr Nähe erleben

So geht's:

#### 1. Bestandsaufnahme.

- Wann fühlst Du Dich wirklich geliebt?
- Wie drückst du deine Liebe normalerweise aus: Zu dir selbst, zu Freunden, zu einem Partner?
- Nimm wahr und freue dich, wann immer ein Mensch Nähe auf eine Art und Weise ausdrückt, die bei dir ankommt.
- Drücke dir selbst gegenüber Wertschätzung in deiner Liebessprache aus – oft behandeln wir selbst uns ja viel schlechter als unsere Freunde.

#### 2. Die Sprache der anderen übersetzen – Erweiterung deiner Empfangsfähigkeit

- Wenn dir jemand Nähe auf eine Art und Weise zeigt, die bei dir nicht so ankommt, übe bewusst zu fühlen und zu spüren: Das ist ein Ausdruck der Liebe.

#### 3. Die Sprachen der anderen erkennen

- Beobachte Menschen in deinem Umfeld: Wann leuchten ihre Augen? Freut sich die Kollegin mehr über ein liebes Wort, ein Geschenk, praktische Hilfe, ein gemeinsamen Austausch beim Mittagessen oder eine herzliche Begrüßung?
- Sprich mit den engsten Menschen in deinem Umfeld darüber, wann und wie sie sich besonders mit anderen verbunden fühlen.

### 4. Die Sprache des anderen sprechen

- Drücke Nähe zum anderen in seiner Sprache aus. Das mag am Anfang fremd und unnatürlich wirken. Es kann dir helfen, daran zu denken: Der Hundekuchen soll dem Hund schmecken, nicht mir. Es ist auch keine Manipulation, sondern lediglich die Übersetzung der inneren Zuneigung in die Sprache, die beim anderen am ehesten ankommt.





### 3. Nähe herstellen – durch gewaltfreie Kommunikation

Im Teil 1 habe ich erwähnt, dass es vier Zutaten gibt, die Nähe zerstören:

- (Übermäßige) Kritik
- Rechtfertigung
- Verachtung
- Rückzug

#### **Die Suche nach gewaltfreier, verbindender Kommunikation**

Ein Mann, den das sehr beschäftigt hat, war der Amerikaner Marshall Rosenberg. Er wurde am 6. Oktober 1934 in den USA, in Ohio geboren und war acht Jahre alt, als seine Familie nach Detroit zog und er kurz nach dem Umzug einen der schlimmsten Rassenkrawalle Amerikas erlebte.

Die Familie konnte tagelang das Haus nicht verlassen. Es gab viele Tote. Es war für ihn ein prägendes Erlebnis, dass sich Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe gegenseitig umbringen.

In der neuen Schule löste sein jüdische Nachname Aggressionen aus und er wurde deshalb verspottet.

Zuhause in der Familie erlebte er jedoch das genaue Gegenteil. Als die Großmutter sterbenskrank war, kam jeden Abend ein Onkel, um der Mutter bei der Pflege zu helfen. Und er konnte sehen wie der Onkel dabei strahlte und es ihn anscheinend mit tiefer Freude erfüllte, was er tat.

**Ihn beschäftigte ein Leben lang die Fragen:**

- **Was trennt uns voneinander?** Schuld und Anklage. Gegen uns selbst und andere.
- **Was verbindet uns:** Empathie. Für uns selbst und andere.

Ganz oft hören und reagieren wir automatisch in bestimmten Mustern. Eine einfache Frage wie „Wo ist das Buch?“ kann Vorwürfe gegen einen selbst und andere oder auch Empathie für sich selbst und andere auslösen.

Frage dich mal:

- Reagiere ich häufiger mit Vorwürfen oder mit Mitgefühl?
- Richten sich meine Reaktionen eher auf mich oder auf den anderen?

Oft sind Negativmuster automatisiert, positive Muster müssen erst wieder neu gelernt werden.



#### **Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation**

Um Kommunikation zu verbessern hat die Gewaltfreie Kommunikation das Modell der vier Schritte entwickelt.

Gute, verbindende Kommunikation besteht aus vier Schritten:

##### **1. Beobachtung/Beschreibung**

Erst mal nur beschreiben, wie die Situation ist.

Beispiel: „*Ich bin ins Wohnzimmer gegangen, um nach dem Buch über die Delphine zu suchen und sah es nicht.*“

##### **2. Gefühl benennen**

Die Emotionen beschreiben, die damit verbunden sind:

Beispiel: „*Ich bin irritiert, weil ich keine Idee habe, wo es sonst noch sein könnte.*“

##### **3. Bedürfnis:**

Man beschreibt das dahinter liegende Bedürfnis, das hinter dem Gefühl liegt. Jedes Gefühl ist nur wie ein Thermometer, das anzeigt, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind („gute Gefühle“) oder nicht erfüllt sind („schlechte Gefühle“). Nicht die Gefühle sind der Schlüssel zu besserem Leben sondern der gute Umgang mit den eigentlichen Bedürfnissen.

Beispiel: „*Ich brauche Klarheit.*“

##### **4. Eine konkrete Bitte**

Eine Bitte an einen anderen (manchmal auch an sich selbst). Möglichst in der Gegenwart erfüllbar.

Beispiel: „*Bitte sag mir, ob du das Buch gesehen hast.*“

Die vier Schritte geht man erst mal innerlich mit sich selbst, um Klarheit zu finden, was los ist und was man braucht.

Anschließend geht man die vier Schritte zum Anderen:

- Beschreibung: Sag mal, wie war die Situation für dich. Was war genau los?
- Gefühle: Was hast du gefühlt?
- Bedürfnisse: Was hast du gebraucht?
- Bitte: Was war/wäre deine Bitte an mich?

#### **Gewaltfreie Kommunikation einüben**

Verbindende Kommunikation zu beherrschen ist ein aktiver Lernprozess.

##### **So kannst du das üben:**

1. Wähle eine Situation aus, in der Kommunikation (nicht) geglückt ist.
2. Gehe die vier Schritte für dich selbst durch.
3. Versetze dich in die Situation des anderen und gehe die Schritte aus seiner Sicht durch.



Es kann – bei emotional sehr geladenen Situationen – hilfreich sein, emotionalen Stress erst einmal durch Entspannungstechniken, z. B. Wingwave abzubauen, bevor man ins Gespräch mit dem andere geht.

#### **Stolperfallen**

Die vier Schritte klingen ganz einfach, sind es in gewisser Weise auch – wie Walzer tanzen. Doch es gibt an vielen Stellen Stolperfallen.

- **Unklare Situationsbeschreibung oder Bewertungen** in der Beschreibung.
- **Benennung von Gefühlen, die keine echten Gefühle sind**, sondern Vorwürfe „Ich fühle mich von dir im Stich gelassen!“ (Echtes Gefühl: Traurigkeit oder auch Wut).
- **Bedürfnisse mit Strategien verwechseln**: Bedürfnis, z. B. Genuss, Freude. Strategie: Kuchen essen gehen.
- **Bitten nicht klar und gegenwartsbezogen äußern** oder weit in der Zukunft.

Wer gelernt hat, nicht nur „nackte“ Bitten zu äußern, sondern mutig und verletzlich etwas von seinem Herzen mitzuteilen, der wird erleben, dass mehr Nähe und Verbindung entsteht.



In dem Quadro *Gewaltfreie Kommunikation. Einander von Herzen verstehen* findest du eine detaillierte Anleitung.

<https://down-to-earth.de/shop/gewaltfreie-kommunikation-einander-von-herzen-verstehen-kerstin-hack/>

Ich empfehle dir, das richtig aktiv zu üben.

Gewaltfreie Kommunikation aktiv einzuüben, schenkt viel Nähe. Ich empfehle euch dazu Kurse zu besuchen, im Internet Videos anzusehen und das Quadro durcharbeiten.

## *Du kannst das!*

Danke, dass du an diesem Kurs teilgenommen hast!

Jetzt bist du dran: Leg los!

### **Mein Tipp:**

- **Wähle** den einen Tipp, der dich vermutlich am meisten positiv verändern wird – deine Nr. 1. Im Anhang findest du eine Liste, in die du deine Favoriten eintragen kannst.
- **Überlege dir**, was du konkret tun willst, um das Gelernte anzuwenden.
- **Erinnere dich:** Mache dir Erinnerungszettel und übe das Verhalten so lange ein, bis es sicher sitzt. Erst dann wähle die nächste Gewohnheit zum Einüben aus.

Wenn du etwas hörst und gleich wenigstens einmal machst, ist die Wahrscheinlichkeit viel größer, dass du es dir merkst, als wenn du es nur liest.

**Du schaffst das. Es ist viel leichter, als du glaubst.**

Nicht richten, sondern forschen: Wenn es mal nicht klappt, klage dich bitte nicht wie ein Richter selbst an, sondern reagiere wie ein Detektiv oder guter Coach:

*„Spannend, was hier passiert ist! Ich möchte wissen, was genau da los war! Ich will dem auf die Spur kommen!“*

Und mache es dann beim nächsten Mal besser.

Jetzt bleibt mir nur, dir ganz schlicht und einfach »Danke« zu sagen.

Etwas ausführlicher: Danke, dass du dabei warst, diese Unterlagen durchgelesen hast und in deinem Tempo umsetzen wirst. Das freut mich sehr!

Wenn du möchtest, kannst du dich immer wieder neu von diesem Webinar inspirieren lassen. Bitte empfehl es auch anderen weiter, die mehr Energie gebrauchen könnten.

Danke!

Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg zu mehr Energie im Leben.

Deine

*Kerstin Hack*

Kerstin Hack



Alles Leben ist  
Begegnung.

– Martin Buber

Das will ich mir merken:

A large area of red dotted lines for taking notes.



## Tipps zum Webinar-Thema

### wingwave-Musik und App

Spezielle Musik, die durch abwechselnde Rechts-links-Töne („bilaterale Hemisphärenstimulation“) zur Entspannung und zum Abbau von Stress beiträgt. Sie kann für das Auflösen emotionaler Blockaden z. B. wenn einem Loslassen schwerfällt, verwendet werden. Auch als App erhältlich.

<https://wingwave-shop.com/wingwavemp3.html>



Eva Schulte-Austum: **Vertrauen kann jeder.**

Das Rezeptbuch für ein erfülltes Leben

Gutes, fundiertes Buch über das Vertrauen und wie es das Leben stärkt.

[https://www.amazon.de/gp/product/3426214350/ref=as\\_li\\_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3426214350&linkCode=as2&tag=downtoearth-21&linkId=14477902330854a50502517671110294](https://www.amazon.de/gp/product/3426214350/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3426214350&linkCode=as2&tag=downtoearth-21&linkId=14477902330854a50502517671110294)



### Gewaltfreie Kommunikation

Kerstin Hack: **Gewaltfreie Kommunikation.**

**Einander von Herzen verstehen.**

Das Konzept des „verbindenden Dankens“ stammt aus der Gewaltfreien Kommunikation. Doch sie leistet weit mehr – zum Beispiel die Möglichkeit, auch in Schwierigkeiten Wege der Kommunikation zu finden, die dazu beitragen, einander nahe zu sein.

<https://down-to-earth.de/shop/gewaltfreie-kommunikation-einander-von-herzen-verstehen-kerstin-hack/>



**Kerstin Hack: Schwierige Menschen. Impulse, besser miteinander auszukommen**

Mit manchen Menschen hat man es nicht leicht. Doch man kann es leichter haben. Dieses Impulsheft erläutert erprobte Haltungen und Strategien, die entspannen und das Miteinander erleichtern. Ideal für alle, die besser miteinander auskommen wollen.

<https://down-to-earth.de/shop/schwierige-menschen-impulse-besser-miteinander-auskommen-kerstin-hack/>



**Marshall Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens**

Jungfermann, 6. Auflage, 2007.

Buch: <http://www.amazon.de/gp/product/3873874547?ie=UTF8&tag=downtoearth-21&linkCode=xm2&camp=1638&creativeASIN=3873874547>

Hörbuch: <http://www.amazon.de/gp/product/388698382X?ie=UTF8&tag=downtoearth-21&linkCode=xm2&camp=1638&creativeASIN=388698382X>



**Susann Pásztor, Klaus-Dieter Gens: Ich höre was, was du nicht sagst**

Jungfermann, 3. Auflage, 2008,

Buch: <http://www.amazon.de/gp/product/3873875993?ie=UTF8&tag=downtoearth-21&linkCode=xm2&camp=1638&creativeASIN=3873875993>

Hörbuch: <http://www.amazon.de/gp/product/3886983714?ie=UTF8&tag=downtoearth-21&linkCode=xm2&camp=1638&creativeASIN=3886983714>



**Klaus-Dieter Gens: Mit dem Herzen hört man besser. Einladung zur Gewaltfreien Kommunikation**

Jungfermann, 1. Auflage 2007

<http://www.amazon.de/gp/product/3873876671?ie=UTF8&tag=downtoearth-21&linkCode=xm2&camp=1638&creativeASIN=3873876671>



## Beziehung und Nähe allgemein

### Kerstin Hack: **Liebe. schlicht + ergreifend**

Liebe leben – ein Leben lang lieben. Inspiration und Anregungen findest du hier. Von A wie Annahme bis Z wie Zukunftszeit.

<https://down-to-earth.de/shop/e-book-liebe-schlicht-ergreifend-kerstin-hack/>

### Kerstin Hack: **Freunde. schlicht + ergreifend**

Freunde finden und behalten. Inspiration und Anregungen findest du hier. Von A wie Anbahnen bis Z wie Zukunft.

<https://down-to-earth.de/shop/freunde-schlicht-ergreifend-kerstin-hack/>



### Kerstin Hack: **Kommunikation. Impulse für lohnende Begegnungen.**

Kommunikation ist eine Kunst, die alle brauchen, aber nur wenige beherrschen. Dieses Impulsheft gibt Tipps, wie man Kommunikation verbessern kann. Die Themen reichen von der Kunst des Zuhörens über konstruktives Streiten bis hin zu effektiven Meetings.

Ideal für alle, die möchten, dass ihre Worte besser ankommen.

<https://down-to-earth.de/shop/kommunikation-impulse-fuer-lohnende-begegnungen-kerstin-hack/>



### Kerstin Hack: **Vergeben lernen. Die Kunst, innerlich frei zu werden.**

Du willst ja eigentlich gern vergeben – aber es ist so schwer. Dieses Quadro-Trainingsheft nimmt dich an der Hand. Es zeigt dir klar und nachvollziehbar die einzelnen Schritte, die zum Prozess des Vergebens gehören. So dass es zwar nicht einfach, aber immerhin leichter wird, zu vergeben.

Bestelle es hier:

<https://www.down-to-earth.de/quadros/leben/quadro-vergeben-lernen.html>



**Kerstin Hack: Es darf sein, was ist. Ich gestalte was wird.**

Es darf sein, was ist. Ich gestalte was wird.- Kerstin Hack

Wenn dir dieser Satz von mir hilft, kannst du ihn – gestaltet von Illustratorin Monika Avakian – in dein Zuhause holen. Als Postkarte, Kissen, Tasse...

[https://www.redbubble.com/people/kerstinhack/works/30469905-es-darf-sein-peace?card\\_size=4x6&cat\\_context=u-stationery&grid\\_pos=21&p=greeting-card&rbs=f6c48dd8-95f3-4524-a717-f6519e91b45a&ref=shop\\_grid&searchTerm=kerstin%20hack](https://www.redbubble.com/people/kerstinhack/works/30469905-es-darf-sein-peace?card_size=4x6&cat_context=u-stationery&grid_pos=21&p=greeting-card&rbs=f6c48dd8-95f3-4524-a717-f6519e91b45a&ref=shop_grid&searchTerm=kerstin%20hack)



## Was dich weiterbringt

### **KIA. Kerstins inspirierende Austauschgruppe.**

Eine geschlossene Gruppe für alle, die mehr von mir wollen: Inspiration, die Möglichkeit, mir Fragen zu stellen.

<https://www.facebook.com/groups/1160045090850207/>

### **LEO. Löwenstark leben. Online-Training mit Kerstin Hack**

Woche für Woche vermittele ich dir Impulse, wie leichtes und zugleich kraftvolles Leben gelingt. In einer Austauschgruppe kannst du mit anderen Teilnehmern und mir ins Gespräch kommen und Fragen stellen.

Außerdem gibt es Arbeitsmaterialien, Gutscheine und Überraschungen.

Die Anmeldung ist nur 2-3 x pro Jahr möglich, da es sich um eine geschlossene Gruppe handelt. Du kannst dich hier informieren und in die Warteliste eintragen, damit du die nächste Gelegenheit nicht verpasst.

<https://kerstinhack.de/leo-dein-naechster-schritt/>



### **Kurs: Swing. Dein gutes Leben.**

Ein ganzes Jahr lang begleite ich dich auf dem Weg in ein gutes Leben.

Wissenschaftlich fundiert, praktisch erprobt – die wesentlichen Elemente, die für ein starkes Leben nötig sind.



Du bekommst:

- Täglich eine Mini-Inspiration
- 1 x pro Woche eine Coaching-Mail mit Anleitung, wie dein Leben gelingen kann.

Melde dich hier an:

<https://training.down-to-earth.de/kurse/swing-dein-gutes-leben/>

### Kerstin Hack: Das gute Leben

In diesem Buch habe ich eine Rundum-Strategie entwickelt, wie man für alle emotionalen Bedürfnisse gut sorgen kann. Das empfehle ich dir, wenn du bessere Selbstfürsorge lernen möchtest. Ich schreibe dir auch gern eine persönliche Widmung ins Buch.

<https://down-to-earth.de/shop/das-gute-leben-kerstin-hack/>



### Persönliches Coaching

Du merkst, dass du in eingefahrenen Mustern feststeckst und spürst: Alleine komm ich da nicht raus.

Dann gönne dir den Luxus, dich von einem Profi unterstützen zu lassen.

Als professioneller Coach begleite ich dich auf deinem Weg, Ordnung in dein Denken und deine Umgebung zu bringen.

Du hast verschiedene Möglichkeiten

- Eine oder mehrere Stunden: Coaching bei mir in Berlin oder am Telefon
- Ein Tag oder mehrere: Coaching und gemeinsames Power-Ordnen bei dir vor Ort.

Du kannst deinen Wunschtermin bequem online buchen: <https://kerstinhack.de/coaching/>



### NEU: Inspiration für ein starkes, freies Leben

Alle 14 Tage bekommst du von mir gratis praktische, umsetzbare Tipps, wie du dein Leben stärker und freier gestalten kannst. Kurz, praktisch und hilfreich. Hol dir die Tipps für gutes Leben hier:

<https://www.down-to-earth.de/newsletter>

Mehr Bücher und Ratgeber findest du hier

<https://www.down-to-earth.de>

Mehr von mir findest du hier

[www.kerstinhack.de](http://www.kerstinhack.de)

<https://www.facebook.com/KerstinAHack/>

<https://www.instagram.com/kerstin.hack/>

<https://www.pinterest.de/KerstinHackBerlin/pins/>

[https://www.redbubble.com/shop/kerstin+hack?ref=search\\_box](https://www.redbubble.com/shop/kerstin+hack?ref=search_box)

