

## Weibliche-Männlichen Kommunikation und der Ausdruck der Frau

Die Art und Weise wie du kommunizierst und mit welcher Energie dahinter, hat einen wesentliche Einfluss, wie bzw. ob es überhaupt beim Mann ankommt.

Inspirierst du den Mann durch deine Kommunikation und deinen Ausdruck, oder entstehen hier viele Missverständnisse die oft zu Streit führen, ihn wegstoßt. Oder vielleicht bekommst du was du möchtest, aber der Mann ist mehr ein Dackel als dein Mann und du bist auch nicht erfüllt. Wir trainieren deine weibliche Kommunikation, so dass du wieder gehört, gesehen, gespürt wirst als Frau und gleichzeitig eine Inspiration bist für den Mann.

Und du wirst überrascht sein, was weibliche Kommunikation dir für Türen in der Business-Welt aufmacht!

**Wichtig: Wesentlich ist die Energie und Kraft dahinter, Wörter sind hilfreich, du darfst aber nicht auf der Ebene der Wörter(Erziehungsebene) hängen bleiben.**

Frau reagiert instinktiv darauf wenn der Mann in einer eindeutigen, liebenden, dominanten Energie ist und auch mit der Hingabe seines Herzens verbunden ,

so wie der Mann instinktiv darauf reagiert, wenn die Frau in einer reinen, einladenden, offenen, verletzlichen Energie ist und sich aus ihrem weiblichen Kern mit vertrauen ausdrückt.

### Grundlagen / Voraussetzungen:

1. Du kannst dich als Frau NIE mit dem Mann vergleichen!  
(Glaube der Andere funktioniert auch so wie ich selber – FALSCH)  
Stecker & Steckdose = Licht -> 2 komplett unterschiedliche Ergänzen sich
2. Unterscheiden zwischen Menschlicher, Erziehungs(Kultur) Kommunikation – Mann  
Frau Kommunikation = Ursprünglich
3. Frau ist im Sein – Ich liebe wer du Bist (Geschätzt)  
Mann in Zeit/Machen – Ich liebe was du machst! Respekt (Geehrt)
4. Mut Einladend(Inspirierend) zu sein! (empfänglich + Ausdrücken trainieren)  
Bild: Offene Blüte die mit ihren Duft anzieht
5. Du fügst etwas hinzu! (nicht weghaben wollen)
6. Du machst das FÜR DICH und deine Weiblichkeit, weil es dir gut tut.
7. Respekt als Grundlage Kommunikation mit Männer um sie zu erreichen  
Was kann ich an diesem Mann respektieren?
8. Habe Freude diese Kommunikation zu trainieren (Ernsthaft -> Kostüm -> Schaden, Konflikte,...)

# Weibliche Kommunikation (Rhetorik)

Achtung: Femininen Energie in KEIN "Ergebnis führen"! – Natürlich möchtest du Ergebnisse, aber du führst da nicht DIREKT hin.

Du lebst im Urvertrauen! Du drückst dich aus und vertraust das der Mann dann die Führung übernimmt.

Bleibt Indirekt, und so Unschuldig/ Rein

Bleibe im Ausdrücken ohne zu manipulieren, schönreden, dich Falsch zu machen, verurteilen, beschuldigen ...

Einfach verletzlich ohne Masken ausdrücken was IN DIR vorgeht und spürenderweise leben.

## **1. Ausdrücken von Bedürfnissen (Sehnsüchten)**

- Ich brauche Hilfe
- Ich brauche Klarheit
- Ich brauche gerade Führung
- Ich brauche gerade Hilfe mit meinen Gefühlen
- Ich brauche Gewissheit, Zusicherung, Bestärkung,
- Ich brauche eine Umarmung
- Ich brauche Aufmerksamkeit, Anerkennung
- Ich brauche Raum für mich und meine Gefühle
- Ich brauche dich
- Ich brauche dich in mir, ich muss dich spüren
- Ich würde gerne in den Park mit dir gehen

-> Achtung die Energie dahinter darf nicht führend/fordernd sein! Kontrollierst weil du dich mit deiner Verletzlichkeit noch unsicher fühlst. Auch nicht aus dem Opferdasein, sondern aus der Größe heraus.

Es geht immer um dein Bedürfnis NICHT um die Lösung wie du dieses Erfüllt bekommst. Das hat Priorität 2.

## **2. Ausdrücken von Problemen (Bei dir!)**

(Was du für ein Problem hast, nicht was er Falsch macht...)

- Ich kann das nicht tun
- Ich fühle Angst mich hier zu übergehen/unterdrücken
- Der Computer ist kaputt
- Die Kreditkarte funktioniert nicht
- Ich erzähle mir die Geschichte, dass ich dir egal bin.
- Ich weiß nicht wie ich hier verletzlich sein kann
- Ich weiß nicht was ich tun soll

ohne ihm gleich die Lösung zu sagen,

sonst versuchst du ihn zum Dackel zu machen(er unterwirft sich deiner "Führung", fällt aus seiner Kraft und du erhältst vielleicht dein Ergebnis, verlierst aber den Respekt ihm gegenüber = es ist nicht erfüllend)

und manipulierst.

**Überprüfung:** Du siehst es an der **Haltung** des Mannes ob er es als braver Junge für Mama macht(Gebückt) oder als Mann für seine Frau da ist (Stolz und Stramm).

oder

Ohne dich zu Beschweren, Beschuldigen, Verurteilen...

„ Die Waschmaschine funktioniert schon wieder nicht, ich dachte du hast das gemacht!!!“ –  
SO NICHT

WESENTLICH: Wir wissen oft nicht was das eigentliche Problem ist, verlieren uns in Problem-Lösung. Haben natürlich immer selbst die besten Lösungen(lenken, bestimmen dahin)  
Nutze diesen Teil um wirklich die Problem zu erforschen in dem du dir Raum für Ausdruck gibst.

### 3. Ausdrücken von Gefühlen (Ich fühle...) und Emotionen (Ich spüre...) und Empfindungen (alte Gefühle, Zustände)

Gefühle und Emotionen im Augenblick

- Ich fühle Trauer
- Ich fühle Wut
- Ich Fühle Scham
- Ich fühle Irritation
- Ich fühle mich glücklich
- Ich fühle Freude
- Ich fühle mich horny/Geil/erregt
- Ich fühle Angst
- Ich fühle Ärger
- Ich fühle Hass, Zorn
- Ich fühle mich leer
- Ich fühle mich Verloren
- Ich Fühle ... Frustration, Verwirrung,

Spüren ist immer körperlich und du kannst mit dem Finger darauf zeigen:

- Ich spüre enge in der Brust
- Ich spüre Schmerz im Herzen
- Ich spüre ein Ziehen in der Gebärmutter
- Ich spüre Liebe zwischen uns
- Ich spüre Angst im Bauch

Empfindungen (alte Gefühle, Zustände)

- Ich empfinde Unsicherheit
- Ich empfinde Trauer (Wenn du jeden Tag mit
- Ich empfinde Überforderung
- Ich empfinde Trauer

- Ich empfinde Freude

**Achtung:** Gefühle nicht für Bewertungen/Verurteilungen nutzen

- Ich fühle mich ungeliebt
- Ich fühle mich Unattraktiv
- Ich fühle mich unbedeutend
- Ich fühle mich nicht Respektiert
- Ich fühle mich kontrolliert
- Ich fühle mich verletzt
- Ich fühle mich nicht gehört
- Ich fühle mich nicht gesehen

Darunter sind immer wirkliche Gefühle (Oft Trauer, Angst, ...)

Fokussiere dich rein auf das Gefühl und nicht auf die Geschichte (20min erklären warum du Traurig bist, da steigt dir jeder Mann aus)

Je reifer du wirst, desto spezifischer kannst du die inneren und äußeren Zustände bemerken und klar ausdrücken. Das wirst du aber nie, wenn du das fühlen vorher so verdrehst und misshandelst.

**Spiele dich** mit Spüren & Fühlen (im englischen meist kein Unterschied gemacht, sagen zu allem ich Fühle, I feel...)

**Spüren** kannst du immer einen Ort zuordnen, EINDEUTIG und dann sind keine Gedanken, Geschichten, Gefühle dabei. Spüren ist wesentlicher und je mehr du in deinen Körper kommst, desto weniger Gefühle oder Empfindungen hast du (speziell jene die dich Überfordern)

Fühlen ist meist eher wolkig, nicht genau zuordbar, mit Gedanken und Geschichten...

Empfindungen sind immer mit alten abgespeicherten Gefühlen verbunden und meist sind es dann Dauerzustände. Jemand immer etwas traurig ist, hängt er in Empfindungszuständen(Kreis) drinnen

Emotionen sind wesentlichen Ausdrücke im Augenblick und NICHT mit Denken verbunden, nur mit Körper. Dein Wesen drückt sich auch. -> Alte gespeicherte Emotionen werden dann meist wieder zu Empfindungszuständen gemacht.

**Achtung!**

**Kein ICH BIN...** Wütend, Ängstlich,... Identifikation mit deinen Gefühlen nicht ausdrücken  
**Kein ES fühlt sich so...**an; das ist Traurig... – drückst du dich nicht aus sondern projizierst es auf etwas im Außen

**Kein Ich HABE...** in Besitznahme der Gefühle

**Kein manipulieren** durch das Wort fühlen!

KEIN Gefühl aus etwas machen was kein wirkliches Gefühl ist. z.B, Ich fühle mich nicht Respektiert= meist eine Übersetzung für du Respektierst meine Mauer, meinen Schmerz,

meine Führung nicht und du übergehst damit deine wirklichen Gefühle, willst nicht hinschauen. Schutzmechanismus. Und der Mann muss sich dann deinem Schmerz/Wunde unterwerfen, statt dich da raus zu führen.

**Ziel: Durchfühlen, Durchspüren, Durchlieben.** – Mehr brauchst du oft nicht

Ja ich weiß es ist sehr verletzlich dich so zu zeigen, du wirst aber sehen je reiner deine Gefühle werden je öfters du sie ausdrückst, desto mehr inspirierst du die Männer um dich welche dir dann dienen wollen. Und so baust du dir deinen Natürlichen Schutz wieder auf der automatisch Respektiert wird und brauchst dich nicht einsetzen damit deine Mauern respektiert werden. So reguliert sich auch dein Nervensystem mehr und mehr und deine Membrane werden stabiler, deine Autonomie steigt, weil dein weiblicher Selbstwert steigt der sehr im verletzlichen Ausdrücken liegt.

#### 4. Um Erlaubnis Fragen (Permissives)

Problem die meisten fühlen sich hier unterdrückt, weniger wert, schwach...(Viele kollektive Wunden dahinter)

Es ist aber eine der schönsten Formen wie du den Respekt gegenüber dem Mann ausdrückst und ihn aktivierst, er wird wach. Gleichzeitig wirst du dann auch gehört, wenn er JA sagt. Du machst es WEGEN DIR – Finde die Frequenz wo dein Körper weich wird und zu leben beginnt

- Darf ich dich was Fragen?
- Darf ich etwas Hilfe haben?
- Darf ich mehr darüber wissen?
- Darf ich mehr Klarheit darüber haben?
- Darf ich was mitteilen?
- Darf ich etwas Wasser haben?
- Darf ich ein Gefühl teilen? (Falls du sie nur teilen möchtest)
- Darf ich deine Hilfe haben mit meinen Gefühlen?
- Darf ich dich wieder sehen?
- Darf ich etwas Zeit für mich haben?
- Können wir in den Park gehen? – Besser als Bedürfnis:  
(Bei WIR achtsam sein, gehst du schnell in eine führende Energie)
- Darf ich deinen Schwanz haben?
- Darf ich rein kommen?
- Darf ich ein Bedürfnis mit dir teilen?
- Kann ich... (ist noch weiblich und kannst du auch statt darf nehmen, kann aber ins lenken gehen, fordernde Energie dahinter wenn du es ins KANNST DU... drehst)

Er fühlt sich da sehr respektiert und möchte dir DIENEN. Und er wird die beste Entscheidung treffen für euch Beide, welche Jetzt möglich ist.

Du schenkst ihm und den Männlichen dein Vertrauen

**Wichtig: Der Mann braucht Respekt, gib im diesen.**

Dein Ausdrücken ist auch Respekt!

**Respekt = Ich liebe was du tust**

Wenn er was macht was dich unsicher, verletzt,... dann ist es dein Respekt ihm gegenüber dich verletzlich auszudrücken(Er schenkt dir den Raum dich Verletzlich auszudrücken auch wenn er Fehler macht, so das er Verantwortung dafür übernehmen kann, sein penetrieren dosieren & anpassen kann). **Wenn du schweigst und dich unterdrückst, dich selber übergehst ist das Respektlos!!!**

**Deine VERLETZLICHKEIT ist oft GENUG!**

### Fallen:

- Weibliches Kostüm  
z.B. Ganze als Strategie nutzt um was zu bekommen.
- Subtil lenken/bestimmen (führen)  
z.B. Kannst du mir das Glas Wasser geben? Statt darf ich etwas Wasser haben. Oder ich habe Durst.  
Kannst du den Müll raus bringen.  
Kannst du das... für mich mache.  
Nur weil du Ergebnis bekommst, ist es nicht Weiblich
- Gefühle in Bewertungen(Verurteilungen) drehen  
Ich fühle mich unsicher, überfordert, verletzt, nicht gesehen, respektlos behandelt, ungeliebt, nicht versorgt,
- Gefühle in Besitz nehmen, oder immer Distanziert.  
Ich habe Angst, Ich bin Traurig,...  
Da ist Trauer, Es ist Traurig,  
Statt: Ich fühle Trauer. Ich fühle Angst
- Verantwortung nicht bei dir lassen (Verurteilen, Opfer, Beschuldigen)  
Du machst mich traurig.

# Männliche Kommunikation (Didaktik)

Maskuline Energie möchte ein Ergebnis gestalten

## 1. Urteilen (Verhalten, Ergebnis, ... nicht dich als Wesen Frau)

- Du hast dich Respektlos verhalten
- Das ist Manipulation
- Du Führst gerade
- Du hast gerade Widerstände
- Das ist eine Verurteilung

Aber auch schöne Dinge, z.B. Komplimente

- Du siehst heute wunderschön aus
- Du machst das sehr gut
- Wow was für eine Ausstrahlung du heute hast
- Ich liebe es wenn du dich so bewegst

## 2. Anweisungen (sagen was zu tun ist, nicht zu tun ist) -> Führen eures Relation-SHIPS

- Sag mir wie du dich gerade fühlst
- Sag mir was du spürst
- Komm her Schatz und setze dich auf meinen Schoß
- Nutze weibliche Kommunikation
- Frage mich um Erlaubnis
- Erzähle mir über das Problem
- Mach uns was Schönes zum Essen
- Schatz gehe auf die Knie und Blase mir einen

Hat der Mann keine klare Haltung und weiß nicht was er will, ist wishy washy, passiv, kein Rückgrat -> verlierst du den Respekt vor ihm. Seine Anweisungen geben dir Halt und Sicherheit für dein System (Auch wenn du dich am Anfang vielleicht dagegen sträubst aus Erziehung und Wunden)

Je besser der Mann da ist, desto mehr kannst du einfach fließen und dich ausdrücken und spürst gleichzeitig immer das Stabile Flussufer. Freiheit im Rahmen

Wichtig: Du lässt dich nur Führen wenn du spürst er gibt seine Anweisung als ein Geschenk, mit Hingabe, er möchte dir damit dienen und ehrt dein Herz. Nicht blind vertrauen, nutze deinen weibliches Sensorium.

Zuerst ausdrücken, wenn das nicht funktioniert -> weiter fließen = z.B. Gespräch verlassen

## 3. Korrigieren (was du nicht Tun sollst)

Im besten Fall einfach Ergänzend, ohne dass er dich auf Falsch/Fehler hinweist.

- Gehe aus dem Kopf in dein Herz
- Versuche es nochmal dieses Mal spüre wirklich hin
- Bleibe beim Gefühl,...

Am besten ohne Worte und er führt dich einfach mit seinen Händen

Manchmal auch in dieser Form, um mehr Klarheit zu schaffen. Er setzt dir Liebe voll Grenzen

- Mach das nicht und jetzt zurück in dein Herz, Körper,...
- Hör auf zu schreien und...
- Höre auf zu beschuldigen, zu verurteilen und...
- Unterbrich mich nicht und...
- Höre auf mich zu führen und...

Er führt dich so aus der maskulinen Energie in deine Femininen Energie, in dein Herz, Weichheit, Sanftheit, Verletzlichkeit,... Ende der Rebellin, Überlebens-Kämpferin,...

Wichtig auch Hier: Wenn der Mann dominieren, damit kritisieren möchte, Achtsam sein!  
Maskuliner Mann korrigiert aus Liebe und Hingabe. Er setzt Rahmen Für sich(vor allem sein Herz),  
Dich, Eure Kinder, Eure Partnerschaft, Eure Familie

#### 4. Führende Fragen!

- Was Fühlst du gerade?
- Wo spürst du das in deinem Körper?
- Warum fühlst du dich so?
- Was brauchst du?
- Sag mir wo du gerade deine natürliche Grenze spürst?
- Welche Emotionen spürst du hinter dieser Mauer?

In dein Herz, Verletzlichkeit, emotionale Verantwortung, Kontrolle Loslassen, in den Körper führen(auch wenn du dich noch nicht sicher in deinen Körper fühlst)

Er fragt für seine Klarheit um dich besser führen zu können und führt dich in deine Klarheit

**Wichtig:** Respektiere deinen Mann und seine Führung

UND Respektiere und Schätze DEIN HERZ und deinen KÖRPER