

NICOLE STRÜBER
NINA POELCHAU



Wie Synchronität die Seele heilt

Miteinander in Verbindung
kommen und
emotionale Verletzungen
überwinden

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von den Autorinnen erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von den Verfasserinnen übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86933-3 Print
ISBN 978-3-407-86934-0 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Bettina Brinkmann, Judith Roth
Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München
Bildnachweis: © yukari m/Shutterstock.com

Herstellung: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort von Stefanie Stahl 9

Einleitung 11

Wie kamen wir auf Synchronität? 13

1 Die Wissenschaft hinter der Synchronität 20

Wenn auch das Innere mitschwingt 22

Synchronität tritt nicht immer auf 23

Warum Synchronität mehr ist als ein
schönes Gefühl 26

Ein Molekül für Nähe, Ruhe und Verbundenheit 31

Warum Nähe manchmal schwerfällt –
auch biologisch 33

Wenn sich Nähe selbst verstärkt 36

Synchronität kann man lernen –
auch später noch 37

Wenn Teufelskreise ein Nachlernen verhindern 39

2 Wenn wir uns trotz Kontakte einsam fühlen:

Synchronität im sozialen Alltag 42

Die Qualität ist entscheidend! 44

Unser Körper will mitmachen! 46

Die frühe Kindheit ist wichtig 48

Auch Gewohnheiten können Verbindung stören 53

Alles unter Kontrolle? 54

Sprechen hilft 58

Wenn Ihnen Kontakte fehlen ... 70

3 Wenn es in der Beziehung kriselt: Synchronität in Paar-Beziehungen 73

Am Anfang ist alles leicht 78

Wenn alte Muster die Beziehung prägen 82

Synchrone Begegnung auf der Erwachsenenenebene 85

Synchronität auf Rezept 88

Wenn das alte Modell nicht mehr passt 90

Wenn Stress die Verbindung stört 95

Warum Sexualität nicht nur das i-Tüpfelchen ist 97

Wenn doch eine Trennung ansteht ... 109

Wenn Ihnen ein Partner oder eine

Partnerin fehlt ... 110

4 Wenn es zu Hause heftig kracht: Synchronität im System Familie 113

Teufelskreis Stress und Konflikte 114

Gespenster im Kinderzimmer 118

Geschwisterbeziehungen als Dauerbaustelle 121

Coregulierende Synchronität ist der Schlüssel 122

Ein sicherer Hafen 127

Miteinander reden 129

Sich selbst im Blick haben 134

Erst einmal selbst runterkommen 137

Gut genug! 140

5 Wenn Begegnungen zur Routine werden – Synchronität im Berufsalltag 150

Wie sich Routine anfühlt 151

Das kleine Zeitfenster – und was darin möglich ist 152

Was verhindert, dass wir uns erreichen – und was helfen kann 159

Warum Momente der Zuwendung auch für uns selbst bedeutsam sind 162

Kleine Korrekturen mit großer Wirkung 163

6 Wenn Ereignisse Spuren hinterlassen: Synchronität nach seelischen Verletzungen 168

Frühe Erfahrungen prägen unsere Biologie des Miteinanders 172

Was seelische Verletzungen mit unserem Körper machen 173

Wenn Synchronität sich einfach nicht einstellen will 178

Begleitung seelisch verletzter Menschen 182

Zurück in den Takt – Wie neue Synchronität möglich wird 184

7 Wenn wir Hilfe brauchen – Synchronität in der Psychotherapie 195

Synchronität in der therapeutischen Beziehung 199

Wenn die Wellenlänge nicht stimmt – ein Mismatch zwischen Patient und Therapeut 205

Voraussetzungen für Synchronität 206

8 Wenn Synchronität einfach nicht gelingt: Kein Anschluss unter dieser Nummer 215

Wenn der andere nicht erreichbar ist 217

Das erfolglose Bemühen um Kontakt 219

Wer nicht kann – und wer nicht will 220

Was wir nicht erzwingen können 221

9 Hey, und was ist mit Tieren? 224

Auf einer Wellenlänge: Mensch und Hund 227

Auf einer Wellenlänge: Mensch und Katze 231

Auf einer Wellenlänge: Mensch und Pferd 233

Tiere und Wir: Wie wirkt es denn nun? 236

Warum die Synchronität von Mensch und Tier helfen kann 238

Reflexion und Umsetzung – Synchronität leben 243

Quellen und Anmerkungen 245

Vorwort von Stefanie Stahl

Neulich saß eine Klientin vor mir und sagte: *»Ich funktioniere jeden Tag, ich kümmere mich, ich mache alles richtig – aber ich fühle mich dabei wie in Watte gepackt. Nicht wirklich verbunden. Nicht mit meinem Mann. Nicht mal mit mir selbst.«*

Solche Sätze höre ich häufig – und sie berühren mich immer wieder aufs Neue. Denn sie erzählen von einem Schmerz, der still ist, aber tief sitzt: dem Schmerz emotionaler Isolation inmitten eines funktionierenden Alltags.

Was dieser Schmerz braucht, ist keine neue Optimierungsstrategie – sondern Verbindung. *Echte* Verbindung. Und genau darum geht es in diesem wunderbaren Buch.

Synchronität – das klingt erst mal ein bisschen technisch. Aber was die Autorinnen Nicole Strüber und Nina Poelchau damit beschreiben, ist zutiefst menschlich. Es geht um diese selten gewordenen Momente, in denen wir auf derselben Wellenlänge schwingen. In denen wir nicht erklären müssen, sondern einfach *gemeint* sind. In denen sich etwas in uns beruhigt, weil wir spüren: Ich bin nicht allein.

In der Psychotherapie sind solche Momente oft der eigentliche Wendepunkt – nicht die klugen Worte, sondern das stille Gefühl: *Ich werde gesehen*. Und neurobiologisch ist das mehr als ein Gefühl: Es ist der Moment, in dem Oxytocin fließt, Stress sich reguliert und unser Gehirn in den Modus kommt, der überhaupt erst Veränderung möglich macht.

Ich finde es großartig, wie die Autorinnen diesen Zusammenhang so anschaulich, wissenschaftlich fundiert und zugleich alltagsnah beschreiben. Vor allem aber machen sie Mut. Denn sie zeigen: Diese heilsame Verbundenheit ist nichts Mystisches – sie lässt sich gestalten. Mit kleinen, konkreten Impulsen im Alltag. Mit Übungen, die wieder Nähe ermöglichen – zu unseren Partnern, unseren Kindern, unseren Freunden. Und nicht zuletzt: zu uns selbst.

Was ich besonders schätze: Dieses Buch will nicht belehren, sondern begleiten. Es öffnet Räume – und es bietet Werkzeuge. Es spricht die analytisch Neugierigen ebenso an wie die Gefühlsmenschen. Es ist fundiert, aber nie abgehoben. Es ist ein Ratgeber im besten Sinne: Es rät zur Rückverbindung – zur Seele, zur Beziehung, zum Leben.

Ich wünsche diesem Buch viele Leserinnen und Leser. Denn wir alle brauchen mehr Momente, in denen unsere Gehirne und Herzen wieder synchron schwingen. Vielleicht ist das sogar die heilsamste Medizin unserer Zeit.

Stefanie Stahl, Psychotherapeutin und Bestsellerautorin

Einleitung

Synchronität kann mich heilen? Was ist das? Und wie geht das? Das Mittel klingt ungewohnt, irgendwie technisch. Doch es lohnt sich, Synchronität in den Blick zu nehmen. Denn hinter dem Begriff steckt etwas, das in unserem Alltag ständig vorkommt und eine erhebliche Wirkung hinterlässt – auch, wenn wir es oft nicht merken. Eine Abstimmung zwischen Menschen, die beeinflusst, wie wir uns verstehen, wie wir miteinander umgehen – und ob wir uns sicher fühlen. Sie ist eine unterschätzte Ressource, die uns hilft, Spannungen zu regulieren, Vertrauen aufzubauen und in belastenden Situationen handlungsfähig zu bleiben. Wann genau das relevant wird, zeigt sich meist, wenn es nicht mehr funktioniert.

Kennen Sie das? Sie sitzen am Esstisch, halten die Hände vors Gesicht und wissen einfach nicht weiter? Es kriselt in der Beziehung oder es gibt im Alltag ständig Spannungen – was Sie auch tun, es bleibt immer irgendwie gleich? Der Partner oder die Partnerin lebt anscheinend in einer anderen Welt, mit den Kindern oder Ihren eigenen Eltern läuft es nicht so und den spontanen Griff zum Telefon für ein langes Gespräch mit einer guten Freundin, einem alten Freund haben Sie sich schon vor Jahren abgewöhnt. Weil Sie nicht stören wollen, weil Sie gar nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, oder weil Sie denken, Sie melden sich lieber dann, wenn Sie so richtig guter Laune sind. Ideen, wie Sie mit sich selbst mehr Zufriedenheit finden könnten und die komplizierten, mitunter schwer auszuhaltenden Seiten der Ihnen nahestehenden Menschen besser

ertragen oder auch Distanz abbauen könnten, waren nur vorübergehend hilfreich. Sie fühlen sich frustriert, deprimiert, ratlos. Und manchmal einsam.

Oder Ihr Problem ist ganz anders gelagert. Im Alltag läuft es einigermaßen, zumindest bei oberflächlicher Betrachtung. Sie haben durchaus viele Kontakte, doch in Ihrem Inneren herrscht Leere. Sie empfinden sich als isoliert von anderen, selbst dann, wenn Sie mit Menschen zusammen sind. Sie ahnen, dass das an Ihrer eigenen Mauer liegt, dass verletzende Erfahrungen – mit Ihren Eltern oder früheren Partnern – Ursprung dieser Leere sein könnten und Sie davon abhalten, Verbundenheit zu spüren. Doch die Erkenntnis hilft nicht weiter.

Vielleicht sehen Sie die Barriere auch bei den anderen. Sie wünschen sich mehr Nähe, innigere Begegnungen in der Ehe oder mit Freunden, stoßen jedoch beim Gegenüber (zumindest vermeintlich) auf eine Mauer. Sie schwanken zwischen Wut und Traurigkeit. Selbstzweifel stellen sich ein, das quälende Gefühl, dass Sie es womöglich nicht wert sind, dass man Ihnen mit offenen Armen und offenem Herzen begegnet.

Für all diese Situationen gilt: *Synchronität* kann aus der Krise helfen. Wir müssen – und, gute Nachricht: können – uns mit anderen Menschen verbinden und synchronisieren, unsere Physiologie und unsere Handlungen in Einklang bringen. Das ist biologisch-psychologisch tief in uns verankert und ermöglicht uns mehr Glück und Zufriedenheit. Es gibt Wege, dies umzusetzen. Auch dann, wenn in Ihrem Leben nicht alles rund läuft, wenn Sie Kummer haben und sich nicht besonders gesellig, gesprächig, attraktiv fühlen. Gerade in solchen Phasen neigen die meisten Menschen dazu, sich zurückzuziehen. Sie vergessen, wie heilsam das Gegenteil ist: in Verbindung zu gehen. Allen Zweifeln zum Trotz.

Darum soll es in den folgenden Kapiteln gehen. Wir werden wissenschaftliche Erkenntnisse und Lebensgeschichten aus der therapeutischen Praxis vereinen, um deutlich zu machen, dass es eben diese Synchronität ist, mit der wir Krisen überwinden können. Leider lässt uns die Angst vor Zurückweisung oder mangelndes Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft oft passiv verharren und warten. Das gewünschte Ereignis, dass nämlich andere uns in ihre Arme locken, tritt oft nicht ein. Die Sehnsucht nach Verbindung bleibt so unerfüllt.

Und doch ist es oft viel einfacher, Synchronität herzustellen, als die meisten glauben. Es gehört nur etwas Mut dazu.

Wie kamen wir auf Synchronität?

Ich, Nicole Strüber, stieß als Neurobiologin bei einer Onlinerecherche auf wissenschaftliche Veröffentlichungen zum Thema. Auf Studien, in denen gezeigt wurde, dass wir dazu neigen, unsere Handlungen, aber auch physiologische Merkmale wie unsere Herzfrequenz, unsere Hirnaktivität und unsere Hormonausschüttung zu synchronisieren, wenn wir uns auf andere Menschen vertrauensvoll einlassen. Und dass uns dies guttut, uns verbindet und uns psychisch gesund hält. Das war ein Aha-Erlebnis.

Mir wurde klar, dass dies ein zentraler zwischenmenschlicher Prozess ist, dass er viel erklärt und dass wir viel gewinnen können, wenn wir ihm Raum geben. In meinen eigenen Beziehungen und Begegnungen habe ich angefangen, mich selbst und andere zu beobachten und ein Gespür dafür zu entwickeln, ob sich im Miteinander eine Synchronität einstellt. Kennen Sie dieses Gefühl, dass man sich *wirklich* versteht, dass man miteinander wie in einer »Bubble« ist, voll auf das Gespräch konzentriert und kaum noch mitbekommt,

was drumherum geschieht? Das kann beim Abendessen mit der Freundin sein, aber auch eine zufällige Begegnung im Zug betreffen.

Ich habe weiter recherchiert und rasch erkannt: Die wissenschaftliche Welt blickt derzeit mit großem Interesse auf dieses Thema und es wird intensiv erforscht. Viele dieser neuen Erkenntnisse rund um die Synchronität habe ich gesammelt und in meinem Buch *Unser soziales Gehirn. Warum wir mehr Miteinander brauchen* zusammengefasst.¹

Als ich Nina davon erzählte und ihr das Buch gab, war es, als hätte ich meinen Aha-Effekt wie einen Staffelstab an sie weitergereicht.

Ja, ich, Nina Poelchau, war – begeistert. Den Begriff Synchronität hatte ich für den zwischenmenschlichen Bereich noch nicht in meinem Wortschatz, habe jedoch sehr oft festgestellt: Ist Verbindung da, stellt sich Wohlgefühl ein. Fehlt sie, ist es anstrengend, oft traurig. Ich erlebe das bei mir selbst so und in meiner therapeutischen Praxis fast täglich. Der Schmerz, nicht gesehen und nicht beantwortet worden zu sein, reicht bei vielen Menschen bis in die frühe Kindheit zurück. In Partnerschaften nebeneinander herzuleben und nicht auf sicheren Inseln zusammenzufinden, kostet eine Menge Lebensfreude und führt zu chronischem Stress, zu plötzlich auflodernder Aggression, zu Rückzug und Depressivität. Diese Folgen werden oft nicht richtig zugeordnet.

Weil viele nicht wissen, wie man das Zauberwerkzeug »Synchronisation« einsetzt, versuchen sie, ihr bitteres Gefühl eines inneren Defizites durch Aktivismus, Konsum, Alkohol, oberflächliche Internet-Kontakte zu kompensieren oder sie bleiben in ihren Beziehungen in erschöpfenden Streit-Kreisläufen hängen, aus denen es offenbar keinen Ausweg gibt. Im Streit entsteht ja durchaus auch Kontakt, jedoch eben auf negative Art: nicht sicherheitsspendend,

wohltuend und beruhigend, sondern zermürend und schädigend für alle. Wie Verbindung auch im Guten hergestellt werden kann, indem man die richtigen Werkzeuge und Rituale nutzt, das haben viele, die ich treffe, nie gelernt. Sie müssen hier neue Verhaltensmuster aufbauen.

Kommen Paare zu mir, gebe ich ihnen meist schon in der ersten oder zweiten Sitzung die Aufgabe, einmal in der Woche »anzudocken« – ein Begriff, den alle sofort verstehen. Ein Mann sah es so: »Ich stelle mir ein Raumschiff vor, das durchs All trudelt und dann an seine Raumstation andockt, um sich wieder aufzuladen.« Das Bild gefällt mir gut – nur sind in einer Beziehung beide Partner sowohl Raumschiff als auch Raumstation. Auch in der Krise, sogar wenn es um Trennung geht, empfehle ich das Andocken. Die Wirkung ist entlastend, immerhin wird das oft schwere, ohnmächtige Schweigen unterbrochen. »Andocken« heißt zum Beispiel: eine gemeinsame, ungestörte Zeit, in der jeder von beiden mindestens zehn Minuten lang über sich und seine Gefühle spricht und der jeweils andere nur zuhört. Das klingt einfacher, als es ist. Man muss das üben und sich an ein paar (einfache, aber wichtige) Regeln halten. Selbst wenn in diesen Erzähl-Einheiten nichts Weltbewegendes gesagt wird: Die Verbindung wird gehalten. Wir werden das in einem späteren Kapitel genauer erklären.

Uns beiden Autorinnen wurde schnell klar: Dieses Wissen rund um die Synchronität ist auch für all jene bedeutsam, für die das Miteinander in der Familie gerade im Mittelpunkt steht. Auch hier zeigen Forschung und therapeutische Erfahrung: Andocken, reden, zuhören – Synchronität ist der Schlüssel für gelingende Beziehungen und die eigene Zufriedenheit.

Auch außerhalb der Familie ist es für die meisten Menschen wichtig, immer wieder in Verbindung zu kommen. Sich, und wenn

es nur für ein paar Minuten ist, auf Begegnungen einzulassen, bei denen man den Blick ins eigene Innere erlaubt und sich für mehr interessiert als nur die Oberfläche. Das muss ja nicht in stundenlange Psychogespräche ausarten und kein Überschreiten von Schamgrenzen bedeuten. Es bedeutet, präsent zu sein, im Moment zu bleiben und das Gegenüber wahrzunehmen. Wenn das beidseitig geschieht, entsteht Synchronität.

Sogar in der Therapie – nicht nur naheliegenderweise in Psychotherapie, ebenso in Physio-, Ergo-, Logo- oder jeder Art von Therapie, in der Menschen andere Menschen begleiten und behandeln, – spielt Synchronität neben fachlicher Kompetenz eine große Rolle. Das eine ohne das andere – nicht ausreichend. Es lohnt sich, darauf zu achten, wenn man sich Hilfe sucht.

Eine Patientin² kam zu mir, Nina. Ihr Mann hatte sie zwei Jahre zuvor verlassen. Sie war in eine tiefe Krise gestürzt und hatte alle persönlichen Kontakte auf Eis gelegt. »Ich lebe wie in einem Nebel«, sagte sie in der ersten Stunde. In ihrem Job trug sie eine Maske der Fassung. Doch danach zog sie sich sofort zurück. Aß Schokolade, rauchte, ärgerte sich zusätzlich zu ihrem Trennungsschmerz über ihr ungesundes Verhalten. Sie fühlte sich unfähig, Verbindung zu suchen. Andere würden ihr ausweichen, glaubte sie, niemand wolle mit so einem Häufchen Elend zu tun haben, war ihre Annahme. Ein Versuch, über eine Dating-Plattform einen Mann kennenzulernen, scheiterte. Nach Fototausch brach der Kontakt ohne Erklärung ab. Für sie ein Beweis: Niemand wolle sie. Sie sei wertlos. Damit arbeiteten wir.

Zunächst war der therapeutische Kontakt entscheidend: Sie konnte sich öffnen, ihre Gefühle wurden aufgenommen, sie konnte sich willkommen und richtig fühlen. Das war nichts anderes als Synchronität. Die Sitzungen waren für sie ein Halt, ein geschützter Raum, um aufzutanken. Bald machten wir uns daran, im realen Le-

ben solche Auftank-Situationen aufzuspüren. Zunächst ging es nicht um Partnersuche, sondern Freude an Gemeinschaft war das Ziel. Sie erinnerte sich, wie gern sie früher im Chor gesungen hatte. Nun trat sie wieder einem Chor bei. Wir erarbeiteten, dass sie zehn Minuten vor Probenbeginn ankommen und nach dem Ende ein bisschen bleiben sollte. Sie machte es sich zur Aufgabe, hier und da ein kleines Gespräch zu führen. Sie war unsicher, deshalb halfen ihr einfache Gesprächstechniken, die einen wesentlichen Unterschied bedeuten können. Statt auf »Alles gut?« mit »Ja« zu antworten, sagte sie zum Beispiel: »Ich bin echt k. o., heute habe ich den ganzen Rasen gemäht.« Oder, wenn jemand aus dem Chor bei der anschließenden Apfelsaftschorle neben ihr stand, sich diesem mit Interesse zuzuwenden – etwa so: »Wie kriegst du das hin, die Stücke zu Hause einzuüben?« Kleine Impulse für Gleichklang, Wellenlänge, Vertrauen. Es war gar nicht schwierig. Und tat ihr gut.

Nicht alles läuft wie im Lehrbuch – und nicht alles wird immer gut. In ihrem Fall lief es aber fast schon wie in einem Roman von Rosamunde Pilcher: Heute ist sie mit dem Chorleiter liiert. Auch er hat eine schwere Trennung hinter sich. Beide kommen alle zwei Monate zu mir, um ihre Beziehung zu hegen und zu pflegen und die Weichen neu auszurichten. Ihnen ist wichtig, den Kontakt zueinander nicht abreißen zu lassen.

Fängt man einmal an, sich mit Synchronität zu beschäftigen, kann es Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, leicht so ergehen wie uns: Man sieht an allen Ecken und Enden, dass Verbindung hilfreich, wohltuend und gesundheitsfördernd ist – und ebenso fällt einem auf, dass sie vielerorts fehlt. Nehmen Sie Begegnungen in einer Arztpraxis, in einer Reha, in Schulen, Küchen, Kindergärten, bei Eigentümersversammlungen, an Ticketschaltern, in Talkshows, an der Bushaltestelle oder im Zug. Es macht, hirnbologisch erklär-

bar, einen riesigen Unterschied, wie Menschen hier oder dort miteinander umgehen. Es ist gar nicht besonders aufwendig, es richtig zu machen. Aber man muss wissen, worauf es ankommt und warum angewöhnte Griesgrämigkeit oder schüchterne Vermeidungstaktiken wirklich keine gute Sache sind; wohlgermerkt keineswegs nur für andere, sondern auch und besonders für jeden Einzelnen von uns selbst.

Dieses Buch ist ein Plädoyer für ein echtes Miteinander in Beziehungen und Begegnungen – sowohl persönlichen als auch therapeutischen. Mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und praxisnahen Beispielen wollen wir Sie einladen, Synchronität zu entdecken. Wir möchten zeigen, wie wichtig es ist, sich nicht zurückzuziehen, sondern aktiv zu handeln – und Vertrauen darauf zu entwickeln, dass andere ebenfalls Verbindung suchen. Auch zu Ihnen.

Wenn wir bestehende Kontakte pflegen oder neue zulassen, können wir unser Wohlbefinden und unser Vertrauen in die Welt erheblich steigern. In den verschiedenen Kapiteln dieses Buches geht es immer wieder um die Frage, warum echte Nähe manchmal schwerfällt – und was wir brauchen, um wieder in Verbindung zu kommen. Manchmal betrifft uns das in unserer Partnerschaft, manchmal in unserem Familienleben, in unseren beruflichen Beziehungen oder anderen alltäglichen Kontakten.

Hin und wieder merken wir, dass unsere Schwierigkeiten nicht nur aus der Gegenwart stammen, sondern Spuren älterer Erfahrungen tragen. Wir spüren die Wurzeln in unserer Geschichte – in seelischen Verletzungen, die uns geprägt haben, und die manchmal erst durch heilsame Begegnungen und Therapie ihre Schärfe verlieren. Dieses Buch nimmt deshalb auch in den Blick, wie wir solche Erfahrungen verstehen und verwandeln können, um wieder Vertrauen zu wagen.

Vorab sei erwähnt: Zur besseren Lesbarkeit haben wir uns entschieden, lose im Wechsel mal weibliche, mal männliche Personenbezeichnungen zu verwenden – jeweils andere Geschlechterkonstellationen sind immer mitgemeint. Übrigens: Weil wir dieses Buch zu zweit schreiben, markieren wir Stellen, an denen eine von uns aus eigenen Erfahrungen oder Einschätzungen spricht, mit »Ich, Nina ...« bzw. »Ich, Nicole ...«, damit klar erkennbar bleibt, wer von uns gerade erzählt.

Wir starten nun mit einem Kapitel, das Ihnen die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Synchronität nahebringt. Die darauffolgenden Kapitel wenden sich einzelnen Beziehungsfeldern zu und enthalten auch Beispiele aus dem Therapiealltag sowie jeweils zwei Boxen mit Tipps, wie Sie mehr Verbindung erhalten – angepasst an das jeweilige Thema.

Die Box *Red Flags* richtet den Blick auf bestimmte Verhaltensweisen, mit denen wir – oft unbewusst – echte Nähe verhindern. Häufig, weil wir früh Schutzmechanismen etabliert haben – und diese zur Gewohnheit geworden sind. Diese Muster zu erkennen ist wichtig, um neue Wege gehen zu können.

Die sich anschließende *Toolbox* will Sie motivieren, kleine Schritte in Richtung Verbindung zu gehen. Vielleicht finden Sie darin genau den Gedanken, der in Ihnen etwas in Bewegung bringt. Wir sind zuversichtlich, dass für Sie alle etwas dabei ist in unserer Wundertüte, denn wir haben ihre Wirksamkeit bei uns selbst und bei vielen Menschen aus unserem Umkreis erlebt.

Wie wir gesünder miteinander sprechen



Wir sind täglich schlechten Kommunikationsmustern ausgesetzt. Nonpologys («Du weißt doch, wie ich bin!«), Gaslighting («Das hast du falsch verstanden.«) oder toxische Positivität («Kopf hoch!«) schaden unserer Psyche und können uns auch körperlich krank machen. Basierend auf neuesten Erkenntnissen aus Psychologie und Neurowissenschaften hat Kommunikationscoach Lisa Holtmeier eine »Wortmedizin« entwickelt, mit der wir uns vor schädlicher Sprache schützen und auch selbst gesund kommunizieren können.

»In Gesprächen läuft nicht immer alles glatt. Lisa Holtmeier zeigt anhand von alltäglichen Situationen, welche weitreichende Wirkung Sprache auf unsere Gesundheit hat und gibt praktische Tipps, die für wohlwollendere Selbstgespräche und eine stressfreiere Kommunikation mit anderen sorgen.«

Dr. Ulrike Bossmann, promovierte Psychologin, Systemische Therapeutin, zertifizierter Coach für Positive Psychologie und Autorin des Bestsellers »People Pleasing«

Lisa Holtmeier
Wortmedizin

Ungesunde Kommunikationsmuster durchbrechen und die mentale Gesundheit stärken
Klappenbroschur, 256 Seiten
ISBN 978-3-407-86887-9

www.beltz.de

BELTZ