# Innere Kommunikation - eine Übersicht

**Dieses Sheet entstand zur Vorbereitung der Podcastepisode „Was helfen könnte - Episode 14 - innere Kommunikation“**
veröffentlicht am 4. 7. 2024 auf https://vielesein.de, von H. C. Rosenblatt

Viele Sein
ein Podcast über das Leben mit dissoziativer Identitätsstruktur

Kurzlink zur Episode,
Transkript und Kapitelmarken

**Erstens**: Wenn es um innere Kommunikation geht, musst du eine Klarheit darüber haben, was für dich „innerlich“ bedeutet und was „Kommunikation“ für dich bedeutet.

**Zweitens**: Definiere die Ziele deiner Kommunikation. Was willst mit der Kommunikation erreichen?

**Drittens**: Prüfe deine Ressourcen. Etwas zu wollen, heißt nicht gleich auch zu können.

Hier ist eine Checkliste der Ressourcen, die ich für sinnvoll halte.

Du brauchst innere und äußere Sicherheit.
Du brauchst die Möglichkeit, die Fähig und Fertigkeiten, dich selbst zu regulieren.
Das heißt, du musst auch merken können, wenn du nicht reguliert bist.
Du brauchst Fähig und Fertigkeiten, um deinen Bedürfnissen zu entsprechen.
Das wiederum heisst, du musst deine Bedürfnisse wahrnehmen können.
Ausserdem ist es wichtig, dass du ein Tool zur Prüfung deiner Fortschritte hast.

**Viertens**: Prüfe deine Kommunikation mit dir selbst, auch wenn du denkst, du führst Selbstgespräche. Wenn du schon mit dir selbst nicht gut sprechen kannst, wie willst du es mit anderen gut können?

**Fünftens**: Trainiere deine Fähigkeiten zuzuhören. Leg dir eine Art Wörterbuch an, protokolliere deine Muster, deine Reaktionsmuster. Wahrnehmen und zuhören sind unterschiedliche Dinge.

**Sechstens**: Akzeptiere, dass der Prozess immer leichter wird, aber endlos ist. Du brauchst innere Kommunikation für alles immer jeden Tag - es gibt viel zu lernen, ein Leben lang.

## Sharing ist caring
## - Belohnen aber auch

Unterstütze Viele-Sein mit einer Spende
via Steady:

Link zur Übersicht