VERBINDLICHKEIT

Die Kraft vertrauensvoller Beziehungen



Brigitte Nave

Impressum
© 2023 Nave Business Group, Parsberg
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.

Coverfoto/Backcover
Orhideal Image International

Bühnenfotos
Dominik Pfau
Orhideal Image International

Kontaktdaten:
Nave Business Group
Am Ascha 2
92331 Parsberg
Telefon: +49 9492 9593008
E-Mail: customer.happiness@nave-coaching.de

Brücken bauen,
Kommunikation stärken

verbindliches

Miteinander.



Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem E-Book das generische Maskulinum verwendet. Die in diesem E-Book verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter. Wir schätzen alle Lebewesen gleichermaßen und selbstverständlich gelten alle Ausführungen ebenso für alle Geschlechter. Dennoch sind wir überzeugt davon, dass letztlich Taten die Welt verändern, nicht Worte. Deshalb verzichtet dieses E-Book auf verwirrende Doppelkonstruktionen und Gendersternchen. Herzlichen Dank.



Foto: Orhideal Image International

Inhaltsverzeichnis

Über Brigitte Nave

Seite

1. Einleitung 1
Die Bedeutung von Verbindlichkeit in unseren Beziehungen
Warum Verbindlichkeit oft vernachlässigt wird

2. Verbindlichkeit verstehen 9
Definition und Merkmale von Verbindlichkeit

3. Verbindlichkeit und Kommunikation 13
Wie Verbindlichkeit zu Vertrauen und Sicherheit führt
Die Rolle von Verbindlichkeit in der effektiven Kommunikation
Beispiele für verbindliche Kommunikation

4. Verbindlichkeit im Alltag 21
Verbindlichkeit in der Partnerschaft
Verbindlichkeit im Familienleben
Verbindlichkeit im Beruf

Seite

5. Verbindlichkeit und persönliches Wachstum 32
Wie Verbindlichkeit zur Selbstreflexion und Weiterentwicklung beiträgt
Verbindlichkeit als Grundlage für Erfolg und Erfüllung

6. Verbindlichkeit praktizieren 39
Strategien und Tipps zur Steigerung der Verbindlichkeit
Hindernisse und wie man sie überwindet
Weitere praktische Tipps zur Überwindung von Hindernissen

7. Schlussfolgerung 55
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte
Inspiration und Ermutigung zur praktischen

Über die Autorin

Brigitte, eine außergewöhnliche Persönlichkeit, ist seit ihrer Kindheit mit dem Thema Verbindlichkeit vertraut. Leider waren ihre Erfahrungen in dieser Hinsicht meist negativ, da ihre Mutter oft unverbindlich war und dies zu zahlreichen Konflikten führte. Doch anstatt sich von diesem Muster entmutigen zu lassen, beschloss Brigitte, es anders zu machen und selbst zu einer verbindlichen Person zu werden.

Als erfolgreiche Unternehmerin und Expertin für Verbindlichkeit hat Brigitte in über 30 Jahren und durch die Gründung von 7 Unternehmen ein tiefes Verständnis für Kommunikation und Rhetorik entwickelt. Sie gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen an die Welt weiter und inspiriert Menschen, eine neue Ebene der Verbindlichkeit zu erreichen.

Mit ihrem einzigartigen Programm "Kommunikation und Rhetorik mit Herz" ermutigt Brigitte Menschen dazu , ihre Verbindlichkeit in Beziehungen, am Arbeitsplatz und im Alltag zu stärken.

Sie zeigt, dass es durch einfache und effektive Kommunikationstechniken möglich ist, eine tiefe Verbundenheit aufzubauen und eine positive Veränderung im persönlichen und beruflichen Leben herbeizuführen.

Melden Sie sich noch heute auf der Warteliste für Brigittes nächstes Live-Seminar an und lassen Sie sich von ihrer Expertise und Leidenschaft auf Ihrem Weg zu einer erfüllten und verbindlichen Lebensweise begleiten.

Tauchen Sie ein in die Welt von Brigitte und erfahren Sie, wie Sie mithilfe von Kommunikation und Rhetorik eine tiefere Verbundenheit erreichen.

www.kommunikationmitherz.com



Foto: Orhideal Image International

Kapitel 1: Einleitung

In einer Welt, in der wir ständig miteinander vernetzt sind, ist es manchmal schwierig, echte Verbindungen herzustellen. Wir verbringen Stunden damit, über unsere Nachrichten-Apps zu chatten, aber oft fühlen wir uns am Ende des Tages immer noch einsam und nicht wirklich verbunden.

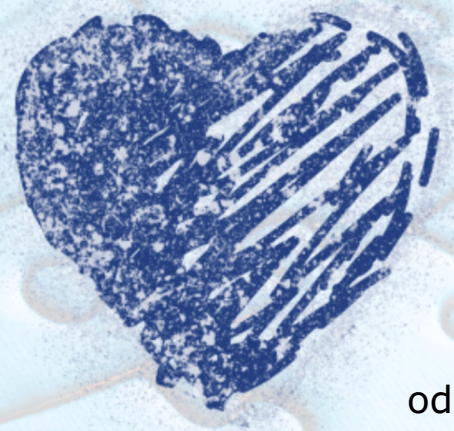
Warum ist das so?

In diesem E-Book gehen wir der Bedeutung von Verbindlichkeit in unseren Beziehungen auf den Grund. Wir erfahren, warum Verbindlichkeit oft vernachlässigt wird und wie wir sie in unseren Alltag integrieren können, um tiefere und erfüllendere Beziehungen aufzubauen.

Viele von uns haben wahrscheinlich schon einmal erlebt, wie frustrierend es sein kann, wenn jemand nicht auf Nachrichten antwortet oder unzuverlässig ist. Die bequeme Handhabung und Anonymität des Chattens können dazu führen, dass wir uns weniger

verpflichtet fühlen, auf eine verbindliche Weise zu kommunizieren . Aber das muss nicht sein .

Indem wir uns bewusst für Verbindlichkeit dafür entscheiden, verbindlich zu sein, können wir unsere Beziehungen stärken, Vertrauen aufbauen und einen echten Austausch fördern. Wie das geht, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.



Die Bedeutung von Verbindlichkeit in unseren Beziehungen.

Als Menschen sind wir soziale Wesen, die auf Beziehungen angewiesen sind. Ob es um Freundschaften, Familienbeziehungen oder romantische Partnerschaften geht - unsere zwischenmenschlichen Beziehungen spielen eine entscheidende Rolle in unserem Leben.

Eine der grundlegenden Voraussetzungen für eine gesunde und erfüllende Beziehung ist Verbindlichkeit. Verbindlichkeit bezieht sich auf die Fähigkeit, Versprechen und Verpflichtungen einzuhalten. Es geht darum, Verantwortung für unsere Worte und Taten zu

übernehmen und anderen gegenüber zuverlässig zu sein. Wenn wir verbindlich sind, zeigen wir Respekt und Wertschätzung für unsere Mitmenschen und schaffen ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit.

In unserer heutigen schnelllebigen und digitalen Welt ist es oft verlockend, Verbindlichkeiten auf die leichte Schulter zu nehmen. Chat-Nachrichten werden schnell geschrieben und können genauso schnell vergessen werden. Doch gerade in unseren digitalen Kommunikationskanälen ist es wichtig, Verbindlichkeit zu wahren . Warum das so wichtig ist, erfahren Sie im weiteren Verlauf dieses E-Books.



In diesem E-Book werden wir verschiedene Aspekte der Verbindlichkeit in unseren Beziehungen betrachten und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Verbindlichkeit in Ihren Konversationen umsetzen können. Wir werden uns mit Themen wie klare Kommunikation, Pünktlichkeit und dem Einhalten von Versprechen befassen.

Verbindlichkeit ist keine Einbahnstraße. Es ist wichtig, dass wir nicht nur von anderen verbindliches Verhalten erwarten, sondern es auch selbst praktizieren. Nehmen Sie sich Zeit, um über Ihre eigenen Verhaltensweisen nachzudenken und wie Sie selbst Ihre Verbindlichkeit verbessern können.

Indem wir Verbindlichkeit in unserer Kommunikation fördern, können wir das Vertrauen und die Qualität unserer Beziehungen stärken. Wenn wir uns auf verbindliche Art und Weise austauschen, fühlen sich andere wertgeschätzt und respektiert. Sind Sie bereit, sich auf diese Reise der Selbstreflexion einzulassen und Verbindlichkeit zu einem integralen Bestandteil Ihrer Beziehungen zu machen ?

Warum Verbindlichkeit oft vernachlässigt wird

In unserer modernen und schnelllebigen Welt scheint es oft so, als ob Verbindlichkeit eine aussterbende Eigenschaft wäre. Wir versprechen, uns mit Freunden zu treffen oder bestimmte Aufgaben zu erledigen,

aber oft halten wir diese Versprechen nicht ein. Stattdessen nutzen wir Ausreden oder verschieben unsere Verpflichtungen auf unbestimmte Zeit. Warum ist das so? Warum fällt es uns so schwer, verbindlich zu sein?

Ein Grund dafür ist die Fülle an Ablenkungen und Verlockungen, mit denen wir täglich konfrontiert werden. Wir haben ständig Zugriff auf Social-Media-Plattformen, Instant-Messaging-Apps und andere technologische Gadgets, die uns davon abhalten, uns auf eine Aufgabe oder eine Verpflichtung zu konzentrieren. Unsere Aufmerksamkeitsspanne ist verkürzt, und wir werden ständig von neuen Reizen abgelenkt.

Ein weiterer Grund ist die Angst vor Verpflichtungen und Verantwortung. Verbindlichkeit bedeutet, dass wir uns festlegen und uns möglicherweise anstrengen müssen, um unser Versprechen einzuhalten. Das kann uns Angst machen, da wir befürchten, nicht erfolgreich zu sein oder enttäuscht zu werden. Deshalb schieben wir unsere Verpflichtungen auf oder vermeiden sie ganz.

Doch Verbindlichkeit ist wichtig, nicht nur für unsere eigenen Ziele und Projekte, sondern auch für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Wenn wir uns als verbindlich erweisen, gewinnen wir das Vertrauen und die Anerkennung anderer.
Wir zeigen, dass wir zu unserem Wort stehen und zuverlässig sind. Das stärkt unsere Beziehungen und ermöglicht uns ein erfüllteres und erfolgreicheres Leben.



Ein erster Schritt zur Stärkung unserer Verbindlich-keit ist die bewusste Entscheidung, uns zu unseren Versprechen zu bekennen. Wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass unsere Worte Auswirkungen haben und dass andere Menschen auf uns zählen.

Indem wir uns bewusst für Verbindlich-keit entscheiden, setzen wir den Grundstein für eine zuverlässige und vertrauensvolle Beziehung zu anderen.



Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Selbstreflexion. Wir sollten uns fragen, warum wir uns manchmal schwer damit tun, verbindlich zu sein. Welche Ängste oder Unsicherheiten stecken dahinter?

Indem wir uns bewusst mit unseren eigenen Motiven auseinandersetzen, können wir besser verstehen, warum wir uns auf bestimmte Weise verhalten und gegebenenfalls daran arbeiten, diese zu ändern.

Es kann auch hilfreich sein, klare Grenzen zu setzen und Prioritäten zu definieren. Oftmals sagen wir „Ja“ zu Verpflichtungen, obwohl wir bereits überlastet sind. Indem wir uns bewusst machen, welche Aufgaben und Verpflichtungen wirklich wichtig und notwendig sind, können wir besser einschätzen, welche Zusagen wir machen können und welche nicht.

Das ermöglicht es uns, unsere Verbindlichkeit besser einzuhalten und uns nicht zu überfordern.

Außerdem ist es wichtig, realistische Ziele zu setzen. Oftmals scheitern wir an unseren Verpflichtungen, weil wir uns zu viel auf einmal vornehmen. Indem wir uns realistische Ziele setzen und diese in kleine , machbare Schritte unterteilen, erhöhen wir unsere Erfolgschancen und können unsere Verbindlichkeit besser wahren.

Neben diesen individuellen Schritten ist es auch wichtig, ein unterstützendes Umfeld zu haben. Wenn wir uns in einem Umfeld befinden, in dem Verbindlichkeit geschätzt und gefördert wird, fällt es

uns leichter, unsere Versprechen einzuhalten. Wir können uns gegenseitig motivieren und unterstützen und uns gemeinsam weiterentwickeln.

Kapitel 2: Verbindlichkeit verstehen

Definition und Merkmale von Verbindlichkeit

Um Verbindlichkeit besser zu verstehen, ist es wichtig, die Definition zu kennen.



Verbindlichkeit bedeutet, Versprechen und Zusagen einzuhalten und zuverlässig zu sein. Es geht darum, seine Verantwortung ernst zu nehmen und für das einzustehen, was man sagt.

Verbindlichkeit ist ein wichtiger Bestandteil von zwischenmenschlichen Beziehungen, da sie das Vertrauen und den Respekt stärkt .

Es gibt verschiedene Merkmale, die Verbindlichkeit ausmachen.

Erstens bedeutet Verbindlichkeit, dass wir unsere Versprechen einhalten. Wenn wir jemandem etwas zusagen, sollten wir unser Bestes tun, damit wir es tatsächlich umzusetzen. Das schafft Vertrauen und zeigt, dass wir zu unserem Wort stehen.

Zweitens ist Verbindlichkeit auch mit Zuverlässigkeit verbunden. Das bedeutet, dass wir pünktlich, für andere da sind und unsere Aufgaben rechtzeitig erledigen.

Drittens beinhaltet Verbindlichkeit auch Ehrlichkeit. Wir sind offen und transparent in der Kommunikation und sagen die Wahrheit, auch wenn sie unangenehm sein kann. So schaffen wir eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit.



Um mehr Verbindlichkeit in unserem eigenen Verhalten zu integrieren, gibt es einige Tipps, die wir beachten können.

Erstens ist es wichtig, realistische Zusagen zu machen. Wir sollten uns nicht übernehmen und nur versprechen, was wir einhalten können.

Zweitens sollten wir unsere Termine und Aufgaben gut organisieren, um pünktlich und zuverlässig zu sein. Dazu ist es hilfreich, auch privat einen Kalender oder eine To-Do-Liste zu führen und Prioritäten zu setzen .

Drittens ist es wichtig, ehrlich zu kommunizieren und seine Grenzen klar zu benennen . Wenn wir etwas nicht schaffen, sollten wir es rechtzeitig ansprechen und nach Lösungen suchen.
Viertens ist es hilfreich, regelmäßig Feedback von anderen einzuholen, damit wir erfahren, ob wir als verbindlich wahrgenommen werden und wo wir noch Verbesserungspotenzial haben.

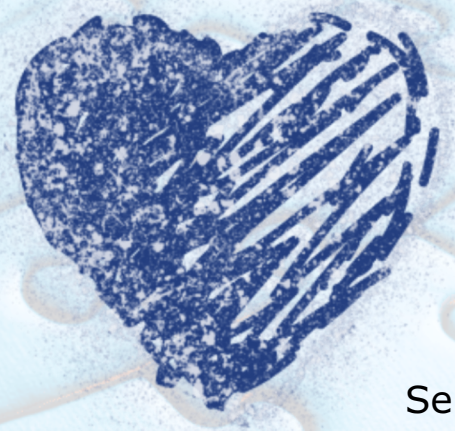
Kapitel 3. Verbindlichkeit und Kommunikation

Wie Verbindlichkeit zu Vertrauen und Sicherheit führt In einer Welt, die immer digitaler und vernetzter wird, ist es oft schwierig, echte Verbindlichkeit und Kommunikation zu finden. Wir alle kennen das Gefühl, wenn jemand verspricht, etwas zu tun, aber dann nicht zu seiner Zusage steht .

Das kann zu Frustration und Unsicherheit führen. Deshalb ist es wichtig, dass wir selbst Verbindlichkeit in unseren Konversationen zeigen und darauf achten, dass wir klare und verständliche Kommunikation pflegen.

Ein erster Schritt, um Verbindlichkeit zu erreichen, ist das Einhalten von Vereinbarungen und Zusagen. Wenn Sie einem Freund sagen, dass Sie ihm bei einem Projekt helfen werden, sollten Sie Ihr Versprechen halten und sich tatsächlich darum kümmern. Das zeigt, dass Sie zuverlässig sind und stärkt das beiderseitige Vertrauen in Ihre Beziehung.

Ein weiterer Aspekt der Verbindlichkeit ist die Pünktlichkeit. Wenn Sie einen Termin vereinbaren, sollten Sie sich bemühen, die vereinbarte Zeit einzuhalten. Wenn Sie zu spät kommen oder einen Termin vergessen, kann das beim anderen das Gefühl erzeugen, dass er Ihnen nicht wichtig genug ist. Pünktlichkeit ist daher ein Zeichen von Respekt und Wertschätzung .



Auch die Art und Weise, wie Sie sich ausdrücken, hat einen Einfluss auf die Verbindlichkeit und Kommunikation. Vermeiden Sie es, vage oder unklare Aussagen zu machen.

Seien Sie stattdessen präzise und deutlich in Ihrer Kommunikation. Wenn Sie etwas versprechen, stellen Sie sicher, dass der andere es auch wirklich versteht und dass es keine Missverständnisse gibt . Sie können z.B. fragen, wie die Botschaft angekommen ist. Alternativ können Sie auch darum bitten das, was verstanden wurde, nochmals wiederzugeben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Hinhören. Wenn Sie in einem Gespräch aktiv hinhören und auf die Bedürfnisse und Anliegen des anderen eingehen, zeigt das, dass Sie sich wirklich für ihn interessieren und dass Sie bereit sind, Zeit und Energie in die Beziehung zu investieren. Nehmen Sie sich also die Zeit, um auf die Nachrichten Ihres Gesprächspartners einzugehen und zeigen Sie ihm, dass er für Sie wichtig ist.

Zusätzlich zur Einhaltung von Vereinbarungen ist es wichtig, auf Nachrichten zeitnah zu antworten, um dem anderen das Gefühl zu geben, dass er Ihnen wichtig ist und dass Sie sich für seine Anliegen interessieren.

Ein weiterer Aspekt der Verbindlichkeit ist die Offenheit und Ehrlichkeit in der Kommunikation. Wenn Sie etwas versprechen, sollten Sie sicherstellen, dass Sie es halten können. Es ist besser, von Anfang an klar und ehrlich zu sein, anstatt falsche Versprechungen zu machen und den anderen zu enttäuschen.

Darüber hinaus sollten Sie darauf achten, respektvoll und freundlich in Ihren Gesprächen zu sein. Vermeiden Sie es, beleidigende oder abwertende Kommentare von sich zu geben. Zeigen Sie stattdessen Wertschätzung und Empathie. Eine positive und respektvolle Kommunikation trägt dazu bei, eine vertrauensvolle und verbindliche Beziehung aufzubauen.



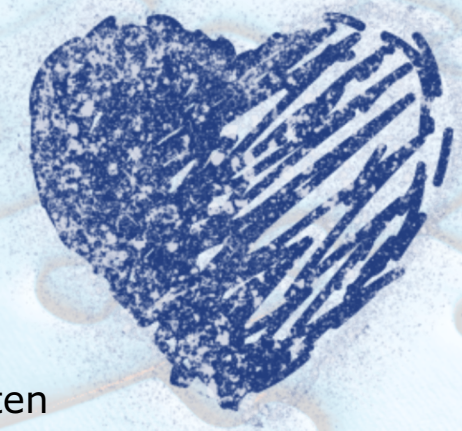
Letztendlich ist es wichtig, dass Verbindlichkeit in der Kommunikation eine gegenseitige Verantwortung ist. Beide Parteien sollten sich darum bemühen, ihre Zusagen einzuhalten, pünktlich zu sein und klar zu kommunizieren.

Die wahre Kunst der Kommunikation besteht darin, nicht nur das zu sagen, was man meint, sondern auch das zu verstehen, was man sagt.

Nur so kann eine verlässliche und verbindliche Beziehung entstehen, die auf Vertrauen und Respekt basiert.

Die Rolle von Verbindlichkeit in der effektiven Kommunikation

Verbindlichkeit spielt eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, klare und erfolgreiche Kommunikation aufzubauen. Dabei übernehmen wir Verantwortung für unsere Worte und Taten und bemühen uns, unsere Versprechen einzuhalten .



Wenn wir verbindlich kommunizieren, halten wir unsere Zusagen leichter ein und sind zuverlässig. Dies schafft Vertrauen und Respekt in unseren Beziehungen zu anderen Menschen.

Es zeigt, dass wir uns um ihre Bedürfnisse und Anliegen kümmern und ihnen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

Um verbindlich zu kommunizieren, sollten wir unsere Worte sorgfältig wählen und klar ausdrücken, was wir meinen. Es ist wichtig, Missverständnisse zu vermeiden und sicherzustellen, dass unsere Botschaften klar und deutlich ankommen.

Wir sollten auch aktiv hinhören und uns auf das konzentrieren, was unser Gesprächspartner sagt, anstatt uns abzulenken oder nur unsere eigenen Gedanken vorzubringen.

Indem wir einem anderen unsere volle Aufmerksamkeit schenken, zeigen wir Respekt und Wertschätzung für ihn .

Eine verbindliche Kommunikation hilft uns auch dabei, Konflikte zu vermeiden oder sie effektiv zu lösen. Indem wir einander respektvoll und verantwortungsbewusst behandeln, schaffen wir eine positive Atmosphäre für den Austausch von Ideen und Meinungen.

Beispiele für verbindliche Kommunikation

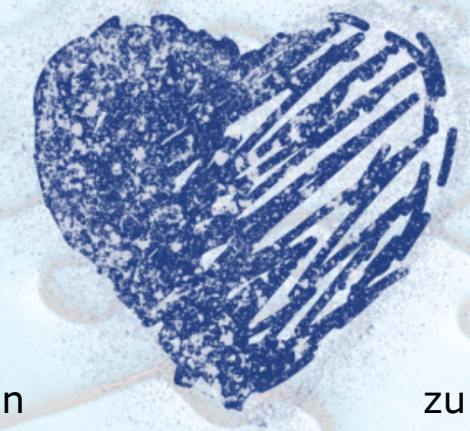
Verbindliche Kommunikation ist ein wichtiger Bestandteil jeder erfolgreichen Interaktion. Sie zeigt Respekt, Ehrlichkeit und Verantwortungsbewusst-sein. In diesem Kapitel bekommen Sie Beispiele für eine verbindliche Kommunikation, die Sie im Alltag nutzen können.

Beispiel 1: Terminvereinbarung

Stellen Sie sich vor, Sie möchten einen Termin mit einem Freund vereinbaren. Anstatt vage zu sein und zu sagen: "Lass uns mal treffen", könnten Sie verbindlicher kommunizieren und fragen: "Können wir uns am Mittwoch um 16 Uhr in unserem Lieblingscafé treffen? Ich reserviere gerne einen Tisch für uns."

Beispiel 2: Absagen

Manchmal kommt es vor, dass Sie einen Termin absagen müssen. Anstatt Ausreden zu suchen oder einfach nicht zu erscheinen, können Sie verbindlich kommunizieren und sagen: "Entschuldigen Sie bitte, ich kann den Termin am Freitag nicht einhalten. Ich möchte Ihnen genügend Vorlaufzeit geben, um einen anderen Termin zu finden. Können wir stattdessen nächste Woche einen neuen Termin vereinbaren?"



Beispiel 3: Feedback geben

Wenn Sie jemandem Feedback geben, ist es wichtig, verbindlich zu kommunizieren, um Missverständnisse zu vermeiden. Anstatt vage zu sein und zu sagen: "Das war nicht gut", können Sie verbindlich kommunizieren und sagen: "Ich habe bemerkt, dass in Ihrer Präsentation einige Informationen fehlten. Um es beim nächsten Mal besser zu machen, könnten Sie zusätzliche Beispiele hinzufügen, um Ihre Punkte zu verdeutlichen ."

Die Beispiele zeigen, wie verbindliche Kommunikation in verschiedenen Situationen angewendet werden kann. Indem Sie klar und direkt kommunizieren, zeigen Sie Respekt für die Bedürfnisse anderer und tragen zu einer effektiven und harmonischen Interaktion bei.

Denken Sie daran, dass verbindliche Kommunikation nicht nur in persönlichen Beziehungen, sondern auch im beruflichen Umfeld von großer Bedeutung ist.

Kapitel 4: Verbindlichkeit im Alltag

Verbindlichkeit in der Partnerschaft
In einer Partnerschaft ist Verbindlichkeit von großer Bedeutung, um eine gesunde und stabile Beziehung aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Verbindlichkeit zeigt sich durch Zuverlässigkeit, Vertrauen und das Eingehen von Verantwortung für die eigenen Handlungen. Es ist wichtig, dass beide Partner sich ihrer Verantwortung bewusst sind und ihr Bestes geben, um ihre Verpflichtungen gegenüber dem anderen einzuhalten.

Ein erster Schritt, um Verbindlichkeit in der Partnerschaft zu fördern, ist die Kommunikation. Klare und ehrliche Gespräche über Erwartungen,

Bedürfnisse und Wünsche sind entscheidend, um Missverständnisse zu vermeiden und eine gemeinsame Basis zu schaffen. Es ist wichtig, dass beide Partner aktiv hinhören und sich gegenseitig respektieren. Regelmäßige Gespräche über den aktuellen Stand der Beziehung können helfen, Probleme frühzeitig zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu finden.



Ein Beispiel, wie ein solches Gespräch beginnen könnte:
„Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 schlecht und 10 sehr gut bedeutet, wie schätzt du unsere Beziehung in den letzten 4 Wochen ein?"

Sogenannte Skalenfragen sind leichter zu beantworten. So schaffen wir eine sachliche Grundlage. Sie können den Zeitraum von 4 Wochen natürlich auf ein für Sie passendes Maß ausdehnen bzw. ersetzen.

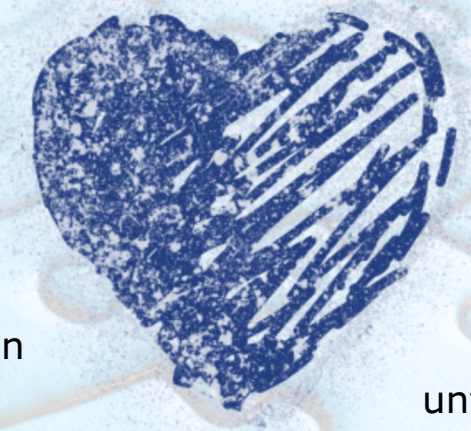
Die zweite Frage – unabhängig davon, was Ihr Partner geantwortet hat – könnte folgendermaßen

lauten: „Vielen Dank für deine offene Antwort. Was müsste passieren, wenn ich dich das nächste Mal frage, dass du dann 10 sagst?“

In der Antwort, die Sie jetzt erhalten steckt das gesamte Verbesserungspotenzial für Ihre Beziehung. Ohne sich in gegenseitigen Vorwürfen und unsachlichen Diskussionen zu verstricken, können Sie auf diese Weise konstant an der Entwicklung Ihrer Beziehungen arbeiten.

Übrigens eignen sich solch kurze Gespräche auch sehr gut, um die Beziehung zu Arbeitskollegen, Vorgesetzten oder Kunden zu festigen.

Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Unternehmungen, und zeigen Sie Interesse an den Aktivitäten und Hobbys Ihres Partners. Zeigen Sie Verständnis und Mitgefühl, wenn Ihr Partner schwierige Zeiten durchmacht, und bieten Sie Ihre Unterstützung an.



Kleine Gesten der Liebe und Freundlichkeit können einen großen Unterschied machen und das Gefühl von Verbindlichkeit in der Partnerschaft stärken .

Schließlich ist es wichtig, Verbindlichkeit in der Partnerschaft als langfristiges Engagement zu betrachten. Beziehungen erfordern Zeit, Mühe und Kompromisse, und es ist wichtig, sich dieser Tatsachen bewusst zu sein. Eine langfristige Partnerschaft erfordert die Bereitschaft, sich auf Veränderungen einzulassen und gemeinsam zu wachsen.

Es ist wichtig, sich gegenseitig zu unterstützen und daran zu arbeiten, eine gesunde und glückliche Beziehung aufrechtzuerhalten.

Verbindlichkeit im Familienleben

Im heutigen hektischen Alltag kann es schwierig sein, Verbindlichkeit im Familienleben aufrechtzuerhalten. Zwischen Arbeit, Schule,

Aktivitäten und anderen Verpflichtungen kann es leicht passieren, dass wir den Fokus auf die Familie verlieren. Doch eine starke und verbindliche Familie ist für das Wohlbefinden aller Mitglieder von großer Bedeutung.

Deshalb möchte ich Ihnen einige Tipps geben, wie Sie Verbindlichkeit in Ihr Familienleben integrieren können.



1. Gemeinsame Mahlzeiten:
Versuchen Sie, regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten einzuführen. Setzen Sie sich zusammen an einen Tisch und nehmen Sie sich Zeit, um miteinander zu sprechen und sich auszutauschen. Gemeinsame Mahlzeiten stärken nicht nur die Bindung innerhalb der Familie, sondern bieten auch einen Raum, um Probleme anzusprechen und Lösungen zu finden.

2. Gemeinsame Aktivitäten: Planen Sie regelmäßige gemeinsame Aktivitäten, bei denen die ganze Familie zusammenkommt. Das kann alles sein, von Ausflügen ins Grüne über Spieleabende bis hin zu gemeinsamen Hobbys. Wichtig ist, dass jeder die Möglichkeit hat, seine Interessen einzubringen und dass alle Familienmitglieder aktiv teilnehmen.

3. Klare Kommunikation: Schaffen Sie einen offenen Raum für Kommunikation innerhalb der Familie. Ermutigen Sie Ihre Kinder, über ihre Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen, und nehmen Sie sich Zeit, ihnen zuzuhören. Zeigen Sie Verständnis und versuchen Sie, gemeinsam Lösungen zu finden.

Ein weiterer hilfreicher Tipp hierzu, den ich gerne mit Ihnen teilen möchte, ist **eine alte Tradition der Indianer,** um sicherzustellen, dass jeder die Möglichkeit hat, seine Meinung zu äußern und gehört zu werden.

Die Indianer verwendeten einen sogenannten Redestein. Dieser Stein wurde jedem einzelnen Teilnehmer gegeben, sobald er das Bedürfnis hatte, seine Gedanken auszudrücken. Solange der Stein in

der Hand des Indianers war, hatte er das Recht zu sprechen und wurde von den anderen respektiert, angehört und nicht unterbrochen.

Eine interessante Besonderheit dieser Tradition war jedoch, dass der Redestein mit der Zeit immer schwerer wurde. Dies diente als eine subtile Erinnerung daran, dass die Redezeit begrenzt war und es wichtig war, die Botschaft auf den Punkt zu bringen. Damals gab es noch keine Uhren, um die Zeit zu messen, also war der Stein eine kreative Methode, um sicherzustellen, dass jeder seine Redezeit einhielt.



Wenn wir heute über diese Tradition nachdenken, können wir uns fragen, **welcher Gegenstand in unserem modernen Leben als "Redestein" dienen kann.**

Vielleicht verwenden Sie eine Sanduhr , um sich daran zu erinnern, die Worte präzise zu wählen, um andere nicht zu überfordern.

Die Geschichte des Redesteins ist eine inspirierende Perspektive darauf, wie wir miteinander kommunizieren können.

Indem wir uns bewusstwerden, dass unsere Worte begrenzt sind und dass es wichtig ist, bei anderen hinzuhören, können wir eine Atmosphäre des Respekts und der Zusammenarbeit schaffen. Überlegen Sie, welcher Gegenstand Ihr persönlicher "Redestein" sein kann und wie Sie ihn nutzen, um Ihre Kommunikation zu verbessern.

4. Gemeinsame Verantwortung: Teilen Sie die Aufgaben im Haushalt und binden Sie Ihre Kinder frühzeitig mit ein. Geben Sie ihnen Aufgaben, die ihrem Alter und ihren Fähigkeiten entsprechen, und ermutigen Sie sie, diese eigenständig zu erledigen.

Dadurch lernen sie, Verantwortung zu übernehmen und tragen zum reibungslosen Ablauf des Familienlebens bei.

5. Zeit für jeden einzelnen: Nehmen Sie sich bewusst Zeit für jedes Familienmitglied, um eine individuelle Verbindung aufzubauen. Planen Sie regelmäßige Momente, in denen Sie Zeit allein mit Ihrem Partner oder jedem Kind verbringen können. Diese individuelle Aufmerksamkeit stärkt die Bindung und zeigt jedem einzelnen Familienmitglied, dass es wertgeschätzt wird.

Verbindlichkeit im Beruf



Eine hohe Verbindlichkeit ist von großer Bedeutung für den beruflichen Erfolg und die Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Sie zeigt, dass Sie zu Ihren Aufgaben stehen, Ihre Verantwortung wahrnehmen und Ihre Zusagen einhalten. Hier sind einige wertvolle Tipps, um Ihre Verbindlichkeit im Beruf zu stärken:

1. Setzen Sie klare Ziele: Definieren Sie Ihre Ziele und Prioritäten im Beruf. Überlegen Sie sich, welche Aufgaben für den Erfolg Ihres Teams oder Unternehmens entscheidend sind, und legen Sie Ihre Schwerpunkte darauf. Dadurch bleiben Sie fokussiert und können Ihre Aufgaben effizient erledigen.

2. Planen Sie Ihre Zeit: Nutzen Sie effektive Zeitmanagement-Techniken, um Ihre Arbeit gut zu organisieren. Erstellen Sie einen Wochenplan oder Tagesplan, in dem Sie Ihre Aufgaben und Termine strukturiert festhalten. Priorisieren Sie Ihre Aufgaben und arbeiten Sie diese nach ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit ab. Indem Sie Ihre Zeit gut einteilen, vermeiden Sie Stress und halten Ihre Zusagen ein.

3. Kommunizieren Sie klar und offen: Klare Kommunikation ist wichtig, um Verbindlichkeit im Beruf zu zeigen. Seien Sie transparent und ehrlich in Ihren Aussagen. Halten Sie Vereinbarungen und Zusagen ein und informieren Sie andere rechtzeitig, falls sich etwas ändern sollte.

4. Seien Sie zuverlässig: Verlässlichkeit ist ein wichtiger Bestandteil der Verbindlichkeit. Halten Sie Ihre Versprechen, erledigen Sie Ihre Aufgaben

gewissenhaft und termingerecht Ihre Kollegen, Vorgesetzten und Kunden werden Ihnen für Ihre Verlässlichkeit dankbar sein.

5. Lernen Sie aus Fehlern: Niemand ist perfekt und Fehler passieren. Wichtig ist jedoch, dass Sie aus ihnen lernen und sich weiterentwickeln. Stehen Sie zu Ihren Fehlern, übernehmen Sie die Verantwortung dafür und suchen Sie nach Lösungen, um diese zu korrigieren. Zeigen Sie, dass Sie bereit sind, aus Ihren Fehlern zu lernen und sich zu verbessern. Dadurch demonstrieren Sie Ihre Verbindlichkeit und Professionalität.



Wenn wir verbindlich sind, erkennen wir, dass wir die Hauptakteure in unserem Leben sind.

Kapitel 5. Verbindlichkeit und persönliches Wachstum

Wie Verbindlichkeit zur Selbstreflexion und Weiterentwicklung beiträgt

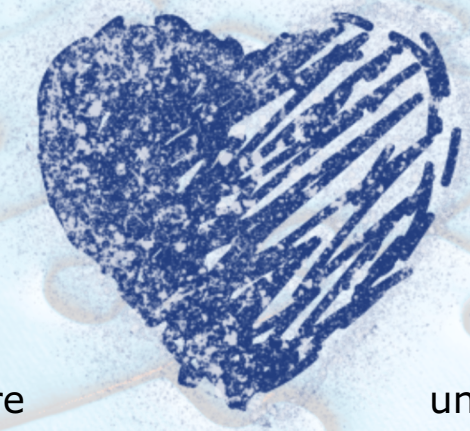
Verbindlichkeit ist ein wichtiges Prinzip, das nicht nur in zwischenmenschlichen Beziehungen, sondern auch in unserem persönlichen Wachstum eine entscheidende Rolle spielt.

Wenn wir verbindlich sind, halten wir unsere Versprechen ein und nehmen unsere Verantwortung ernst. Doch Verbindlichkeit geht über bloße äußere Verpflichtungen hinaus. Sie kann auch ein Werkzeug sein, um uns selbst besser kennenzulernen und uns weiterzuentwickeln.

Indem wir verbindlich sind, setzen wir uns mit unseren eigenen Zielen und Werten auseinander. Wir fragen uns, was uns wirklich wichtig ist und was wir erreichen wollen. Verbindlichkeit erfordert, dass wir

unsere Prioritäten klar definieren und uns darauf konzentrieren. Dadurch schaffen wir eine klare Ausrichtung für unser persönliches Wachstum.

Verbindlichkeit hilft uns auch dabei, uns selbst zu reflektieren. Wenn wir unsere Versprechen einhalten, können wir ehrlich zu uns selbst sein und unsere Stärken und Schwächen erkennen. Wir können uns fragen, was uns daran hindert, unsere Ziele zu erreichen, und welche Schritte wir unternehmen können, um uns weiterzuentwickeln.



Ein weiterer Aspekt der Verbindlichkeit beim persönlichen Wachstum ist das Übernehmen von Verantwortung für unsere eigenen Handlungen. **Wenn wir verbindlich sind, erkennen wir, dass wir die Hauptakteure in unserem Leben sind und dass wir die Macht haben, positive Veränderungen herbeizuführen.** Wir können aufhören, uns selbst als Opfer der Umstände zu sehen und stattdessen proaktiv handeln, um unsere Ziele zu erreichen.

Verbindlichkeit kann auch dazu beitragen, unsere Motivation aufrechtzuerhalten. Wenn wir uns verpflichten, bestimmte Ziele zu erreichen, ziehen wir uns selbst zur Rechenschaft und bleiben fokussiert. Indem wir uns selbst verbindlich halten, können wir Hindernisse überwinden und unsere eigenen Grenzen überschreiten.

Letztendlich ist Verbindlichkeit die Grundlage für Erfolg und Erfüllung. Wenn wir verbindlich sind, können wir unsere Ziele erreichen, unsere Beziehungen stärken und ein erfülltes Leben führen. Verbindlichkeit ermöglicht es uns, auf uns selbst zu vertrauen und unsere Versprechen zu halten. Dadurch können wir tiefere Beziehungen aufbauen und uns gegenseitig unterstützen.

Verbindlichkeit erfordert jedoch auch Disziplin und Ausdauer. Es ist anspruchsvoll, unsere Versprechen einzuhalten und Verantwortung für unsere Handlungen zu übernehmen. Sie erfordert unsere Bereitschaft, uns selbst zu hinterfragen . Doch die

Belohnungen, die mit Verbindlichkeit einhergehen, sind es wert: Wir können unsere Ziele erreichen, unsere Träume verwirklichen und ein erfülltes Leben führen.

Um verbindlich zu sein, ist es wichtig, klare Ziele zu setzen und einen Plan zu haben, wie wir diese erreichen wollen. Wir dürfen uns bewusst machen, was uns wichtig ist und welche Schritte wir unternehmen, um dorthin zu gelangen. Zudem sollten wir uns selbst regelmäßig überprüfen, ob wir auf dem richtigen Weg sind.

Verbindlichkeit ist ein wichtiges Prinzip für unser persönliches Wachstum. Wenn wir verbindlich sind, können wir uns weiterentwickeln und unser volles Potential entfalten.

Es ist nie zu spät, verbindlich zu werden und positive Veränderungen in unserem Leben herbeizuführen. Also lassen Sie uns verbindlich sein und das Beste aus uns herausholen!
Verbindlichkeit als Grundlage für Erfolg und Erfüllung

In unserer heutigen schnelllebigen und hektischen Welt ist Verbindlichkeit oft ein unterschätztes Konzept. Doch Verbindlichkeit kann eine enorme Auswirkung auf unser persönliches Wachstum und unsere Weiterentwicklung haben. Sie ist die Grundlage für Erfolg und Erfüllung in unserem Leben.



Wenn wir verbindlich agieren, übernehmen wir Verantwortung für unsere Handlungen und Entscheidungen. Wir halten unsere Zusagen ein und setzen uns Ziele, die wir konsequent verfolgen. Verbindlichkeit hilft uns, fokussiert und diszipliniert zu bleiben, auch wenn es mal schwierig wird.

Verbindlichkeit ermöglicht uns , uns selbst besser kennenzulernen und zu reflektieren. Indem wir unsere Zusagen einhalten und unsere Ziele erreichen, bauen wir Vertrauen in uns selbst auf. Wir lernen, dass wir zuverlässig und in der Lage sind , unsere Vorhaben erfolgreich umzusetzen. Diese Erkenntnis stärkt unser Selbstbewusstsein und unser Selbstvertrauen.

Verbindlichkeit fördert auch unsere Weiterentwicklung. Indem wir uns verbindlich verhalten, sind wir bereit, aus unseren Fehlern zu lernen und uns weiterzuentwickeln. Wir nehmen Feedback an und setzen uns konstruktiv damit auseinander. Wir sind offen für neue Erfahrungen und Möglichkeiten, die uns persönlich wachsen lassen.

Wir sollten uns bewusst machen, welche Verpflichtungen wir eingehen und welche Konsequenzen diese haben. Es kann hilfreich sein, sich Unterstützung von anderen Menschen zu suchen, die uns dabei helfen, unsere Verbindlichkeit aufrechtzuerhalten.

Verbindlichkeit ist keine Eigenschaft, die wir von heute auf morgen entwickeln. Es erfordert Übung und Ausdauer, um verbindlich zu handeln. Doch die Mühe lohnt sich. Wir erreichen unsere Ziele, stärken unser Selbstvertrauen und entwickeln uns kontinuierlich weiter.

Verbindlichkeit hat auch einen positiven Einfluss auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. Wenn wir halten, was wir versprechen, bauen wir Vertrauen und Glaubwürdigkeit auf. Andere Menschen können sich auf uns verlassen und wissen, dass wir zu unserem Wort stehen. Diese Verlässlichkeit schafft eine solide Basis für harmonische und stabile Beziehungen.



Darüber hinaus fördert Verbindlichkeit auch ein gesundes Maß an Selbst-organisation. Indem wir uns an unsere Verpflichtungen halten und unsere Zeit und Ressourcen effektiv einsetzen, sind wir in der Lage, unsere Aufgaben effizient zu erledigen und unsere Ziele zu erreichen. Dadurch reduzieren wir Stress und schaffen Raum für persönliches Wachstum und Entspannung.

Jede Entscheidung, jede Aufgabe, die wir angehen, hat Auswirkungen auf uns und andere. Indem wir uns dieser Konsequenzen bewusst sind, können wir unsere Verbindlichkeit stärken und bewusster handeln. Es ist auch hilfreich, sich regelmäßig selbst

zu reflektieren und zu überprüfen, ob wir unseren Verpflichtungen nachkommen. Wenn wir feststellen, dass wir uns nicht verbindlich verhalten haben, ist es wichtig, Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen und gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen. Das erfordert zwar Anstrengung und Ausdauer, doch die positiven Auswirkungen auf unser Leben sind es allemal wert.

Kapitel 6. Verbindlichkeit praktizieren

Strategien und Tipps zur Steigerung der Verbindlichkeit

Im vorherigen Kapitel haben wir gesehen, wie wichtig Verbindlichkeit ist, um erfolgreich im Alltag und in zwischenmenschlichen Beziehungen zu sein. Doch wie kann man seine Verbindlichkeit steigern? In diesem Kapitel werden wir Ihnen einige Strategien und Tipps vorstellen, die Ihnen dabei helfen werden.

1. Setzen Sie klare Ziele: Definieren Sie klare und konkrete Ziele, die Sie erreichen möchten. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter fällt



Ausgezeichnete Qualität

PLATIN AWARD

2022 wird Brigitte Nave von Orhideal Image International zur Unternehmerin des Monats Oktober gekürt und im November mit dem Platin Award ausgezeichnet.



Excellence Award



Proven Expert

Fotos: Dominik Pfau

es Ihnen, sich darauf zu fokussieren und verbindlich zu handeln. **Definieren Sie Ihre Ziele mit der SMART-Formel.**

Laut dieser müssen Ziele **spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert** sein. Wichtig ist auch, dass Sie Ihre Ziele aufschreiben. Nutzen Sie ihn für Ihre Ziele. Wichtig ist zudem, sich seine Ziele regelmäßig, im Idealfall täglich, durchzulesen.

So schaffen wir Fokus und steigern die Verbindlichkeit unserer Zielsetzung .
Wenn Sie wenig oder keine Erfahrung mit Zielsetzung haben, schreiben Sie mir gerne unter customer.happiness@nave-coaching.de
Mein Team und ich helfen Ihnen gerne mit konkreten Tipps oder weiterer Unterstützung.

2. Erstellen Sie einen Plan: Erstellen Sie einen detaillierten Plan, wie Sie Ihre Ziele erreichen möchten. Teilen Sie große Ziele in kleine ein und schreiben Sie auf, bis wann Sie diese erreichen möchten. Legen Sie genau fest, wann Sie mit den einzelnen Plänen beginnen, wieviel Zeit für die Erledigung vorhanden ist und welche Ressourcen Sie einsetzen.
Definieren Sie auch, wer Sie unterstützen kann und wie Sie mit plötzlichen Hindernissen umgehen wollen. Planen Sie mögliche Hindernisse in Form von Alternativen mit ein.



Ähnlich wie ein Navigationssystem, sollten Sie für die verschiedenen Situationen **Handlungsalternativen bereithalten.** Das gibt Sicherheit und erleichtert die Zielerreichung. Ein gut durchdachter Plan gibt Orientierung und hilft Ihnen, Ihre Verbindlichkeit aufrechtzuerhalten.

3. Priorisieren Sie Ihre Aufgaben: Priorisieren Sie Ihre Aufgaben und konzentrieren Sie sich auf die wichtigsten und dringendsten. Durch eine klare Priorisierung behalten Sie den Überblick und können sich auf das Wesentliche konzentrieren. **Wichtig sind Aufgaben immer dann, wenn Sie die Erledigung Ihrem Ziel ein Stück näherbringt.**

Je länger der Weg zum Ziel ist, desto wichtiger ist die Aufgabe. Damit haben Sie einen guten Maßstab und können jeweils prüfen, ob die Aufgabe den Aufwand jetzt wert ist oder ob Sie sie ggf. erst später in Angriff nehmen. Manchmal werden Sie feststellen, dass es besser ist, Aufgaben zum jetzigen Zeitpunkt gar nicht zu erledigen, weil sie keinen Beitrag zur Zielerreichung leisten.

Die Dringlichkeit hinterfragt, ob es ein zeitliches Erfordernis für die Erledigung einer Aufgabe gibt und wenn ja, ob dieser Zeitpunkt noch weit entfernt ist oder schon sehr nah. Je näher der Zeitpunkt ist, desto dringender ist eine Aufgabe.



4. Schaffen Sie Struktur: Schaffen Sie eine Struktur in Ihrem Alltag, indem Sie feste Zeiten für bestimmte Tätigkeiten festlegen. Dadurch schaffen Sie Klarheit und Routine, was Ihnen dabei hilft, verbindlich zu handeln. Die wichtigsten und dringendsten Aufgaben – sog. A Aufgaben – erledigen Sie im Idealfall vormittags.

Morgens haben Sie die größte Energie und schaffen auch große Aufgaben leichter und schneller. Nach dem Mittagessen, wenn Konzentration und Leistungsfähigkeit nachlassen, können Sie dringende und weniger wichtige Aufgaben (C Aufgaben) einplanen. Für den Nachmittag, wenn das zweite Hoch des Tages eintritt, können wichtige und weniger dringende Aufgaben (B Aufgaben) erledigt werden.

5. Lernen Sie „NEIN" zu sagen: Sind Aufgaben weder wichtig noch dringend, sollten Sie konsequent und verbindlich bleiben und „NEIN" sagen. Viele Menschen haben eine große Herausforderung mit dem Nein.

Machen Sie sich bewusst, das Nein ist nicht gegen jemanden, sondern etwas für Sie. Diese gedankliche Richtungsänderung hilft, um das notwendige Nein tatsächlich auszusprechen und hin und wieder auch, um die Absage zu erklären. „Das ist nichts gegen dich, sondern eine Entscheidung für mich" ist beispielsweise ein gut geeigneter Satz, um

einem Kollegen oder Familienmitglied deutlich zu machen, dass Sie eine Aufgabe jetzt nicht übernehmen können, weil sie nicht in Ihre Planung passt und Sie von Ihrer Zielerreichung abhält. Sie dürfen „NEIN" sagen. Machen Sie sich bitte auch bewusst: „NEIN!" ist ein ganzer Satz .

6. Bleiben Sie fokussiert: Vermeiden Sie Ablenkungen, und halten Sie sich an Ihren Plan. Schalten Sie Benachrichtigungen auf Ihrem Smartphone oder Computer aus und schaffen Sie eine ruhige, ungestörte Arbeitsumgebung, in der Sie sich vollkommen auf Ihre Aufgaben konzentrieren können.

Das unter 5. beschriebene **NEIN** hilft Ihnen hierbei ebenfalls. Wissenschaftlichen Studien zu Folge dauert es etwa 15 Minuten, bis wir nach einer Unterbrechung wieder am selben Punkt unserer Konzentration angekommen sind. Würden wir also im Lauf einer Stunde viermal ungeplant unterbrochen werden, hätten wir in dieser Stunde nur wenig Produktives geleistet. Deshalb ist es wichtig,

fokussiert und verbindlich an unseren Aufgaben zu arbeiten und Störungen, soweit möglich, abzustellen.

7. Belohnen Sie sich: Belohnen Sie sich nach dem Erreichen Ihrer Ziele. Eine kleine Belohnung steigert Ihre Motivation und hilft Ihnen dabei, Ihre Verbindlichkeit aufrechtzuerhalten.



Sobald Sie einen Meilenstein erreicht haben, belohnen Sie sich selbst. Das kann etwas Kleines wie ein Spaziergang im Park oder ein Stück Schokolade sein. Belohnungen können Ihnen dabei helfen, motiviert zu bleiben und sich auf Ihre Erfolge zu konzentrieren.

Wir haben es geradezu verlernt, auch kleinere Zwischenziele zu feiern. Diese regelmäßigen Erfolge sind jedoch notwendig, um in Schwung zu bleiben

Gedanke des Tages: Deine Kommunikation ist ein Schlüssel, der dir viele Türen öffnet.

und den Weg bis zum endgültigen Ziel konsequent und verbindlich zu gehen. Überlegen Sie sich vor dem Beginn einer Aufgabe, wie bzw. womit Sie sich nach Erledigung belohnen werden. **Die Aussicht darauf wird Ihnen helfen, Ihre Konzentration und Ausdauer zu trainieren.** Dadurch werden Sie im Lauf der Zeit immer schneller, konsequenter und verbindlicher in Ihrem Handeln. Positiver Nebeneffekt: Die Zeit bis zur nächsten Belohnung wird stetig kürzer.

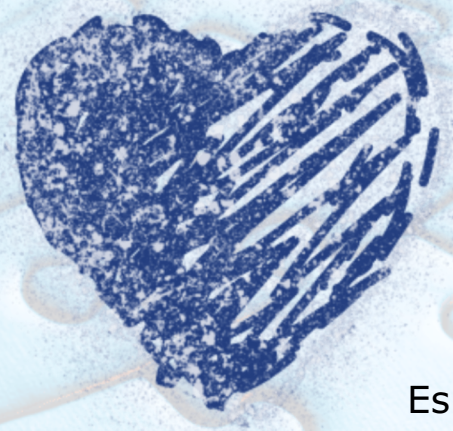
8. Überwinden Sie Hindernisse:

Hindernisse können immer wieder auftreten und Ihre Verbindlichkeit beeinträchtigen. Wie unter Tipp Nummer 2 bereits geschildert, sollten Sie mögliche Hindernisse im Voraus identifizieren und sich Strategien überlegen, wie Sie diese überwinden können.

Seien Sie flexibel und passen Sie Ihren Plan gegebenenfalls an, um Hindernisse zu umgehen oder zu bewältigen. Ändern Sie bitte auf keinen Fall die gesetzten Ziele oder Zwischenziele. Einen Plan

oder eine Strategie anzupassen ist die wesentlich leichtere Alternative. Wenn wir anfangen Ziele zu verändern, torpedieren wir regelrecht unsere eigenen Ziele, und die Verbindlichkeit geht gleich mit unter.

Ziele sind in Stein gemeißelte Verbindlichkeit, Pläne und Strategien mit Bleistift geschriebene Handlungsoptionen. Diese dürfen wir korrigieren und anpassen, um unsere Ziele zu erreichen.

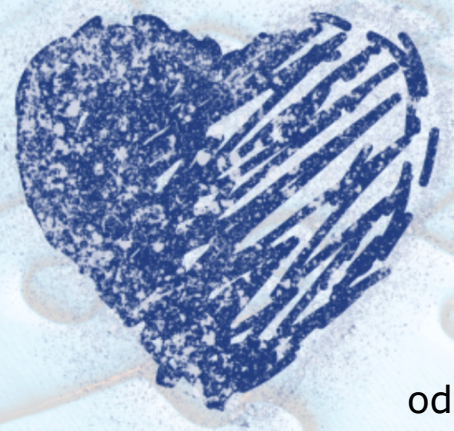


Es gibt verschiedene Gründe, warum wir manchmal Schwierigkeiten haben, verbindlich zu sein. Ein häufiges Hindernis ist der Mangel an Selbstdisziplin. Es fällt uns schwer, unsere Versprechen einzuhalten und Aufgaben rechtzeitig zu erledigen.

In solchen Fällen kann es hilfreich sein, To-Do-Listen und Kalender zu nutzen, um unsere Aufgaben zu organisieren und Prioritäten zu setzen. Ein regelmäßiges Erfolgsjournal ist ebenfalls hilfreich, damit wir unsere Aufgaben erfüllen. Es

motiviert uns, kontinuierlich an unserer Verbindlichkeit zu arbeiten. Über den genauen Umgang mit Erfolgsjournalen und eine detaillierte Anleitung, wie Sie damit beginnen können, erhalten Sie in meinem **E-Book „Kommunikation und Rhetorik mit Herz** – Wie du schnell und leicht die 8 häufigsten Fehler vermeidest", welches Sie aktuell unter www.kommunikationmitherz.com/ebook gratis downloaden können .

Ein weiteres Hindernis für die Verbindlichkeit kann die Angst vor Versagen sein. Manche Menschen haben Angst davor, nicht den Erwartungen anderer gerecht zu werden oder Fehler zu machen.



Diese Angst kann dazu führen, dass wir uns zurückhalten und uns nicht verbindlich verhalten. Um diese Angst zu überwinden, ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass Fehler zum Lernprozess gehören und dass es normal ist, nicht immer perfekt zu sein. Es kann hilfreich sein, sich selbst zu erlauben, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen. Außerdem kann es helfen, sich Unterstützung bei anderen zu suchen, zum Beispiel indem Sie sich mit Freunden, Familie oder Kollegen austauschen und einander ermutigen. Fehler oder das sogenannte Scheitern, sind nicht das Gegenteil von Erfolg, sondern ein wesentlicher Bestandteil davon. Bitte machen Sie sich das immer wieder bewusst.

Ein zusätzliches Hindernis für Verbindlichkeit kann Überlastung sein. Manchmal haben wir einfach zu viele Aufgaben und Verpflichtungen, um alles unter einen Hut zu bekommen. In solchen Fällen ist es wichtig, unsere Prioritäten zu überdenken und gegebenenfalls Aufgaben zu delegieren oder abzusagen.

Es kann auch hilfreich sein, uns bewusst Auszeiten zu nehmen und uns von Zeit zu Zeit zu entspannen und zu regenerieren. Diese können uns helfen, unsere Energie wieder aufzuladen und mit mehr Klarheit und Fokus an unsere Aufgaben heranzugehen. Es ist wichtig, realistische Erwartungen an uns selbst zu haben und uns nicht zu

überfordern. Erholungsphasen dürfen wir, wie Aufgaben auch, auf unseren To-Do-Listen und in unseren Kalendern festhalten. **Planen Sie regelmäßige Auszeiten, wie andere Termine auch, und halten Sie sie auf jeden Fall ein.**

Hilfreich kann auch ein regelmäßiger Rhythmus sein. **Viele erfolgreiche Menschen arbeiten nach dem Muster:**
90 Minuten Konzentration – 15 Minuten aktive Erholung – wieder 90 Minuten Konzentration usw. Dieser Rhythmus erhält die Leistungsfähigkeit über den ganzen Tag hinweg, fast ohne Schwankungen.



Dadurch schaffen wir mehr von unseren Aufgaben in kürzerer Zeit und erreichen unsere Ziele zuverlässiger. Somit werden wir auch von anderen als zuverlässig und verbindlich wahrgenommen.

Weitere praktische Tipps zur Überwindung von Hindernissen

Im letzten Abschnitt haben wir uns mit den Hürden beschäftigt , die uns oft daran hindern, unsere Verbindlichkeit zu steigern. Jetzt geht es darum , wie wir diese Hindernisse überwinden können. Hier sind einige praktische Tipps, die Ihnen dabei helfen können:

1. Visualisieren Sie Ihren Erfolg:
Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Stellen Sie sich den Erfolg so lebhaft wie möglich vor und halten Sie dieses Bild in Ihrem Kopf fest.

Dies kann Ihnen helfen, motiviert zu bleiben und Hindernisse zu überwinden. Sie können auch ein sog. Traumalbum oder Visionboard anlegen und tatsächlich Bilder Ihrer Ziele dort einfügen. Das motiviert und hilft Hindernisse, also notwendige Bausteine, zum Erfolg zu betrachten und dabei fokussiert zu bleiben.

2. Finden Sie Unterstützung: Suchen Sie nach Menschen, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen können. Teilen Sie Ihre Ziele mit ihnen und bitten Sie um ihre Unterstützung und Ermutigung. Wenn Sie wissen, dass jemand an Ihrer Seite ist, wird es Ihnen leichter fallen, Hindernisse zu überwinden.

3. Lernen Sie aus Rückschlägen:
Rückschläge sind unvermeidlich, wenn es darum geht, Verbindlichkeit zu praktizieren. Sehen Sie Rückschläge als Lernchance und analysieren Sie, was schiefgelaufen ist.

Finden Sie heraus, welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um ähnliche Rückschläge in Zukunft zu vermeiden. Tauschen Sie sich gerne auch mit Ihren Unterstützern dazu aus.

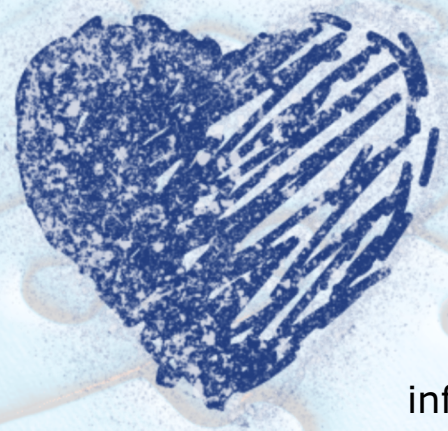
Nicht jeden Rückschlag oder Fehler müssen wir selbst machen, um daraus zu lernen. Oft reicht es schon, den Lerngewinn durch die Erfahrung anderer zu erzielen.



Kapitel 7. Schlussfolgerung

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte

In diesem Buch haben wir uns mit verschiedenen Aspekten der Verbindlichkeit auseinandergesetzt und ich habe Möglichkeiten aufgezeigt, wie wir diese in unserem Alltag umsetzen können. Es ist wichtig zu verstehen, dass Verbindlichkeit nicht nur uns selbst zugutekommt, sondern auch unsere Beziehungen und unseren Erfolg positiv beeinflusst.



Zu Beginn haben wir die Bedeutung von Verbindlichkeit definiert und festgestellt, dass es darum geht, unsere Versprechen und Verpflichtungen ernst zu nehmen und diese konsequent einzuhalten. Sie haben gelernt, dass Verbindlichkeit ein wesentlicher Bestandteil unserer Integrität und unseres Charakters ist.

Im weiteren Verlauf beschäftigten wir uns damit, wie wir unsere Verbindlichkeit steigern können. Sie haben erfahren, dass es wichtig ist, realistische Ziele zu setzen und Prioritäten zu definieren. Indem wir uns auf das Wesentliche konzentrieren und unsere Zeit effektiv nutzen, können wir unsere Verbindlichkeit stärken.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist es, klar zu kommunizieren. Sie haben gelernt, wie wichtig es ist, unsere Erwartungen und Grenzen klar zu kommunizieren, sowohl in unserem beruflichen als auch in unserem privaten Umfeld.

Indem wir unsere Mitmenschen über unsere Ziele und Verpflichtungen informieren, **schaffen wir für uns und andere ein Bewusstsein für Verbindlichkeit.**

Sie haben auch erkannt, dass es manchmal notwendig ist, um Hilfe oder Unterstützung zu bitten. Niemand kann alles allein bewältigen. Daher ist es wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam Verantwortung übernehmen.

Wir dürfen uns daran erinnern, dass Verbindlichkeit ein fortlaufender Prozess ist. Es erfordert unsere kontinuierliche Aufmerksamkeit und Bemühungen, unsere Versprechen und Verpflichtungen einzuhalten. Es kann hilfreich sein, sich regelmäßig Zeit zu nehmen, um unsere Verbindlichkeit zu reflektieren und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen.

Ich hoffe, dass dieser Ratgeber Ihnen geholfen hat, ein besseres Verständnis für Verbindlichkeit zu entwickeln und dass Sie anhand der praktischen Tipps nun wissen, wie Sie diese in Ihrem Alltag umsetzen können.

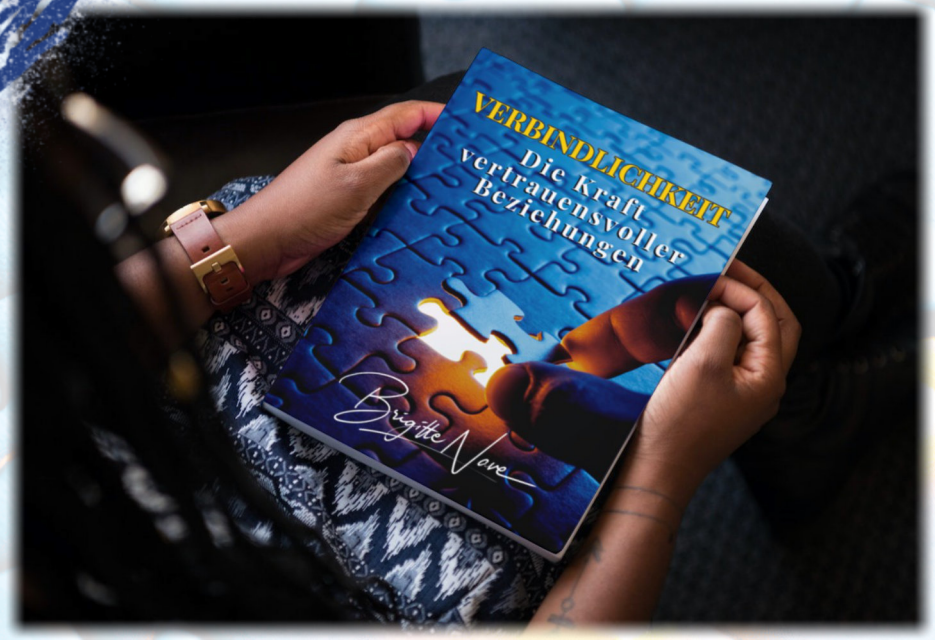
Verbindlichkeit ist eine wichtige Eigenschaft, die uns dabei unterstützt, unsere Ziele zu erreichen und unsere Beziehungen zu stärken.

Inspiration und Ermutigung zur praktischen Umsetzung von Verbindlichkeit

In den vorherigen Kapiteln haben Sie erfahren, wie wichtig es ist, Verbindlichkeit in unserem Leben zu praktizieren. Jetzt ist es an der Zeit, das Gelernte zusammenzufassen und sich zur Umsetzung zu inspirieren und zu ermutigen.

Verbindlichkeit bedeutet, unsere Verantwortung für unsere Handlungen und Entscheidungen zu übernehmen.

Es geht darum, unsere Versprechen einzuhalten, unsere Ziele zu verfolgen und unsere Aufgaben mit Entschlossenheit anzugehen.



Indem wir verbindlich sind, können wir Vertrauen in uns selbst und in andere aufbauen. Es ermöglicht uns, effektiv zu kommunizieren, unsere Ziele zu erreichen und unsere Beziehungen zu stärken.

Um Verbindlichkeit in unserem Leben zu praktizieren, ist es wichtig, klare Ziele zu definieren und diese in kleine Schritte zu unterteilen. Indem wir unsere Ziele in konkrete Handlungen umwandeln, können wir den Fortschritt verfolgen und uns leichter verantwortlich machen.



Eine weitere wichtige Komponente der Verbindlichkeit ist die Kommunikation. Wir sollten ehrlich und transparent kommunizieren, sowohl mit uns selbst als auch mit anderen. Es ist wichtig, sich selbst regelmäßig zu reflektieren.

Wir sollten uns fragen, ob wir unsere Verbindlichkeiten eingehalten haben und was wir tun können, um besser zu werden.

Selbstreflexion ermöglicht, uns weiterzu-entwickeln und unsere Fähigkeiten zur Verbindlichkeit zu verbessern.

Abschließend möchte ich Sie ermutigen, Verbind-lichkeit als ein grundlegendes Prinzip in Ihrem Leben zu etablieren. Beginnen Sie mit kleinen Schritten und arbeiten Sie kontinuierlich daran, verbindlicher zu werden.

Seien Sie geduldig mit sich selbst, denn Verbindlichkeit ist eine Fähigkeit, die Zeit und Übung erfordert. Belohnen Sie sich für Ihre Fortschritte und erinnern Sie sich immer daran, dass Verbindlichkeit Ihnen helfen wird, Ihre Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen .

Fazit

Verbindlichkeit in unseren Beziehungen zu kultivieren ist wichtig. Eine verbindliche Kommunikation schafft Vertrauen und Sicherheit und ermöglicht uns, tiefere und erfüllendere Beziehungen aufzubauen. Durch die

Praxis der Verbindlichkeit können wir auch persönliches Wachstum fördern und uns auf dem Weg zu Erfolg und Erfüllung unterstützen.

Um Verbindlichkeit in Ihrem Alltag zu praktizieren, empfehlen ich Ihnen , die vorgestellten Strategien und Tipps umzusetzen. Seien Sie sich jedoch bewusst, dass es möglicherweise Hindernisse geben wird. Aber lassen Sie sich nicht entmutigen. Überwinden Sie diese Hürden , indem Sie sich bewusst Zeit für Selbstreflexion nehmen und an Ihren eigenen Fähigkeiten verbindlich zu sein, arbeiten.

Ich hoffe, dass dieses E-Book Ihnen geholfen hat, die Bedeutung von Verbindlichkeit besser zu verstehen und dass Sie von den vorgestellten Beispielen und Tipps profitieren können. Wenn Sie mehr über das Thema erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen, uns auf den angegebenen Social-Media-Kanälen zu folgen und unsere Online-Kurse, Coachings und Präsenzseminare zu nutzen, die Ihnen bei der Vertiefung Ihrer Kenntnisse und Fähigkeiten helfen werden.

Beginnen Sie noch heute damit, Verbindlichkeit zu leben, und erleben Sie die positiven Veränderungen, die sie in Ihrem Leben bewirken kann.
Ich möchte dieses E-Book mit einem inspirierenden Zitat von John C. Maxwell abschließen:



»Verbindlichkeit ist der Gradmesser für den Charakter einer Person .«

Diese Worte erinnern uns stets daran, wie wichtig es ist, unser Handeln und unsere Versprechen ernst zu nehmen.

Ich lade Sie ein, Ihre ganz persönliche Version von Verbindlichkeit zu praktizieren und Ihr Kommunikationsverhalten zu verbessern.

Wenn Sie Hilfe, konkreten Rat oder Inspiration benötigen, stehe ich Ihnen gerne zur Seite.

In meinem **E-Book "Kommunikation und Rhetorik mit Herz** – Wie du schnell und leicht die 8 häufigsten Fehler vermeidest" erhalten Sie wertvolle Tipps und Techniken , um Ihre Kommunikations-fähigkeiten zu stärken. Es hat einen Wert von 19,95 Euro, und ich möchte Sie einladen, es sich für kurze Zeit kostenlos herunterzuladen. Hier ist der Link zur Download-Seite:
www.kommunikationmitherz.com/ebook

Wenn Sie tiefer in das Thema eintauchen möchten, lade ich Sie herzlich ein, sich auch in die Warteliste für mein Seminar "Kommunikation und Rhetorik mit Herz" einzutragen.

Dort lernen Sie in exklusiven Kleingruppen, wie Sie mit Empathie und Authentizität noch erfolgreichere Gespräche führen können . Besuchen Sie dazu einfach www.kommunikationmitherz.com und tragen Sie sich gleich jetzt in die Warteliste ein.

Dadurch sichern Sie sich attraktive Vorzugsangebote, sobald das nächste Seminar geöffnet wird.

Ich freue mich darauf, Ihnen zu helfen und mit Ihnen gemeinsam an Ihrer Verbindlichkeit und Kommunikation zu arbeiten. Seien Sie verbindlich und starten Sie noch heute auf dem Weg zu einer effektiven und herzlichen Kommunikation.

Seien Sie es sich wert!



Foto: Dominik Pfau



Bekannt aus

Mittelbayerische

BOURDON VERLAG

Hamburg 1

RTL+ MUSIK

EXPERTEN KONGRESS

neumarkt TV

Fränkische Nachrichten

SPEAKER STARS
MENSCHEN, DIE DICH BEWEGEN!

Ein Wort zum Schluss

In diesem E-Book habe ich dir die häufigsten Fehler aufgezeigt, die bei der Kommunikation auftreten können, und dir konkrete Lösungsstrategien an die Hand gegeben, um diese Fehler zu vermeiden und deine Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Die Transformation von Kontaktangst zu selbstbewusstem Sprechen erfordert Zeit und Übung, aber sie ist definitiv möglich.

Das Wichtigste ist, deine Erwartungen zu klären und transparent zu kommunizieren. Gib anderen die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln, und unterstütze sie aktiv dabei.

Sei auch offen für konstruktives Feedback. Nimm es als Gelegenheit, um zu lernen und zu wachsen. Kommunikation ist eine Teamleistung, bei der wir alle eine Verantwortung tragen.

Darüber hinaus ist es wichtig, dich von übermäßigem Harmoniestreben zu lösen und Konflikte offen und konstruktiv anzusprechen. Nur so können Probleme frühzeitig erkannt und gegengesteuert werden. Denke daran, dass Kommunikation keine Einbahnstraße ist und dass es genauso wichtig ist, bei anderen hinzuhören wie selbst zu sprechen.

Wenn du tiefer in das Thema eintauchen möchtest, empfehle ich dir, weiterführende Bücher zur Kommunikation zu lesen oder Kurse zu besuchen. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, die dir helfen können, deine Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern.

Jetzt liegt es an dir, dein Wissen in die Tat umzusetzen und aktiv an deiner Kommunikation zu arbeiten. Beginne klein und nimm dir zum Beispiel vor, in Gesprächen bewusster hinzuhören oder dich selbstsicherer auszudrücken. Kleine Schritte führen zu großen Veränderungen.

Kommunikation und Rhetorik mit Herz

Also, worauf wartest du noch? **Starte deine Reise zum Kommunikationsprofi und erlebe die positiven Auswirkungen auf dein Leben und deine Beziehungen. Es ist eine Reise, die es wert ist!**

Wir würden uns freuen, wenn du uns von deinen Fortschritten und Erfolgen berichtest und sie gemeinsam mit dir zu feiern. Denn es sind die individuellen Geschichten und Erfahrungen, die uns motivieren und inspirieren, unsere Arbeit fortzusetzen und noch mehr Menschen dabei zu unterstützen, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern.

Wenn du bereit bist, dich auf diese spannende Reise zu begeben und deine Kommunikation auf ein neues Level zu bringen, dann zögere nicht länger. Melde dich noch heute zu meinem exklusiven Seminar zur Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation und Rhetorik an und erlebe die transformative Kraft der Kommunikation.

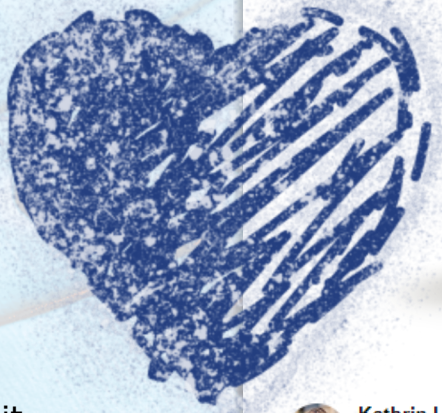
www.kommunikationmitherz.com

Ich freue mich darauf, dich persönlich kennenzulernen und gemeinsam mit dir an deinen Zielen zu arbeiten. Denn Kommunikation ist der Schlüssel zu erfolgreichen Beziehungen, beruflich wie privat. Lass uns diese Schlüsselkompetenz gemeinsam entdecken und entfalten!

In Vorfreude auf eine inspirierende Zusammenarbeit,

deine

Brigitte





Kathrin Leinweber
★★★★★ vor 7 Monaten

Brigitte Nave begeistert von der ersten Minute an! Ich durfte sie mit Einsatz aller Sinne erleben und **war völlig mitgerissen. Tolle Performance, unfassbar sympathische Art** und natürlich wunderbare Ergebnisse. Danke, liebe Brigitte!
Kathrin Leinweber

Vielen Dank. **Es war wunderbar.** Gerne wieder.
Franziska Linke

Frau Nave vermittelt mit Herz, Sympathie und einem breiten Fachwissen auf eine ganz tolle Art und Weise. Ich hoffe sehr weitere Vorträge besuchen zu können. Das Wissen manifestiert sich nachhaltig, denn auch Jahre später ist dieses immer noch abrufbar. Absolute Empfehlung.
Oliver R.

Nave Business Group ist sehr zu empfehlen! **Hoch professionelle, kompetente und sehr engagierte Speaker und Trainer.** Zuverlässig und loyal! Wir schätzen uns glücklich, Herrn und Frau Nave in unserem Trainerpool zu haben.
Grundig Akademie, Carola Kofler

Der Live-Workshop von Brigitte Nave bietet super viel Mehrwert und Informationen, die man sich sonst umständlich zusammensuchen muss, wenn man sie denn überhaupt findet. Man kriegt wahnsinnig viel Input, der dabei aber überhaupt nicht langweilig oder schnöde verpackt wird. Absolute Herzensempfehlung! Ich bin unglaublich dankbar und begeistert!
Tatjana B.

Ich möchte mich nochmals ausdrücklich für das überaus interessante, aufschlussreiche, spannende und unterhaltsame Training bedanken. Mit dem erfahrenen Hintergrundwissen als Werkzeug habe ich die nötige Sicherheit für die zukünftige Umsetzung gewonnen. **Ich habe selten so viel Spaß und Interesse während eines Seminars empfunden.** Wirklich große Klasse, vielen Dank dafür!
T.Ü. Fa. Herzing GmbH

Brigitte Nave ist eine der stärksten und engagiertesten Frauen die ich kennenlernen durfte. Sie geht auf die Bedürfnisse sehr ein. Es macht Spaß mit ihr zu arbeiten und zu trainieren. **Die Veränderung an sich selbst, sind sofort hervorgekommen.** Vielen Dank und ich freue mich auf das nächste Treffen!
Sabine Schmalhofer

Das Rhetorikseminar war strukturiert und verständlich. Es war, trotz meiner gelegentlich eigenen Anspannung, insgesamt eine angenehme Atmosphäre. Frau Nave ging auf jeden Teilnehmer und dessen Anliegen individuell angemessen ein. Sie gab gute Ratschläge (Angebote). Das fand ich sehr gut. **Ich habe viel dazugelernt** und freue mich schon jetzt auf den nächsten Kurs bei Frau Nave.
Evi Mey

Rauchendes Köpfchen und aufgetankt mit positiver Energie. Vielen Dank liebe Brigitte für das richtig wertvolle Webinar. Du hast mich 6 Stunden in Richtung meiner großen Vision begleitet. Tausend Dank dafür. Wir sehen uns!
Michaela von der Höh

Über die Autorin

Brigitte Nave
Die Meisterin der VerANTWORTung

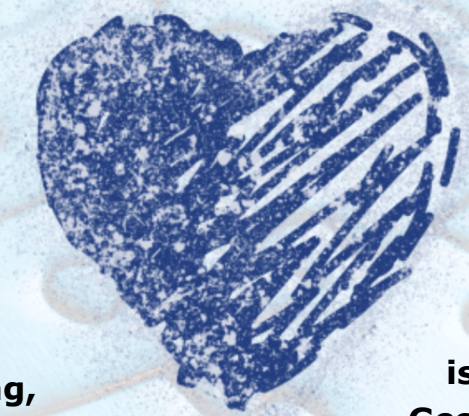
In einer Welt, die von Unsicherheit und Unklarheit geprägt ist, gibt es eine Frau, die das Licht der Klarheit bringt: Brigitte Nave. Seit über drei Jahrzehnten ist sie eine feste Größe in der Zusammenarbeit mit Unternehmen, öffent-lichen Einrichtungen und Bildungsträgern. Doch sie ist mehr als eine Beraterin oder Coach – sie ist eine Visionärin, die das Thema Verantwortung in die Welt trägt wie kein anderer.

Ihr Weg zu dem Menschen, der Brigitte heute ist, begann mit einer schweren Erkrankung im Jahr 2017, die sie dazu zwang, sich mit den essenziellen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen.

Aus dieser Krise heraus entwickelte sie ihre wahre Berufung: Menschen dabei zu helfen, Antworten für sich selbst und ihre Mitwelt zu finden. Denn Verantwortung zu übernehmen, bedeutet für Brigitte Nave nicht nur, Antworten zu haben, sondern auch ein Vorbild zu sein – für uns, unsere Kinder, unsere Mitarbeiter und unsere Geschäftspartner.

Die Presse nennt sie liebevoll **»DIE Expertin für VerANTWORTung!«** Und das zu Recht. Ihr umfassendes Fachwissen, ihre Empathie und ihre Leidenschaft machen sie zu einer wahren Meisterin auf ihrem Gebiet.

Als gefragte Speakerin für renommierte Unternehmen, Verbände und Bildungseinrichtungen begeistert sie ihr Publikum mit ihrer mitreißenden Art und ihrer Fähigkeit, komplexe Themen verständlich zu vermitteln.



Doch Brigitte Nave ist mehr als nur eine Rednerin. Sie ist eine Wegbereiterin für eine neue Arbeitskultur, in der Werte und Empathie im Mittelpunkt stehen. Als New Work Culture Designerin schafft sie es mit Leichtigkeit, generationsübergreifenden Wertekonsens in Teams und Unternehmen herzustellen. **Ihr Ansatz ist geprägt von Empathie, Passion und Geschick** – Eigenschaften, die sie zu einer einzigartigen Persönlichkeit machen.

Ihr Herz schlägt für ihr Live-Präsenz-Seminar »Kommunikation mit Herz«. In diesem exklusiven Seminar tauchen die Teilnehmer in eine Welt ein, in der Kommunikation nicht nur ein Mittel zum Zweck ist, sondern eine Kunst, die mit Liebe und Hingabe ausgeübt werden kann.

Brigitte Nave vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern ermöglicht den Teilnehmern, ihre eigene Kommunikationsfähigkeit auf eine höhere Ebene zu bringen.

Mit ihrer langjährigen Erfahrung als Coach und Trainerin weiß Brigitte Nave genau, worauf es ankommt, um Menschen zu erreichen und zu bewegen. Sie bringt ihre Teilnehmer dazu, ihre eigenen Kommunikationsblockaden zu erkennen und zu überwinden. Sie zeigt ihnen, wie sie ihre Persönlichkeit und ihre individuellen Stärken in ihre Kommunikation einfließen lassen können. Denn nur wer sich selbst kennt und akzeptiert, kann auch andere Menschen auf authentische Weise erreichen.

Brigitte Nave ist eine Meisterin darin, Menschen zu motivieren und zu inspirieren. Sie versteht es, die Herzen ihrer Teilnehmer zu berühren und sie auf eine Reise zu sich selbst mitzunehmen.

Ihre Seminare sind keine trockenen Schulungen, sondern transformative Erlebnisse, die das Leben der Teilnehmer nachhaltig verändern können.



Wenn auch du deine Kommunikationsfähigkeiten verbessern und zu einer inspirierenden Persönlichkeit werden möchtest, dann solltest du dich unbedingt für das Seminar »Kommunikation mit Herz« anmelden.

Tauche ein in die Welt von Brigitte und lasse dich von ihrer Leidenschaft und ihrem Fachwissen begeistern.

Nimm die Ver**ANTWORT**ung für deine Kommunikation selbst in die Hand und erlebe, wie sich dein Leben und deine Beziehungen zum Positiven verändern können.

Brigitte ist bereit, dich auf diesem Weg zu begleiten – **bist du es auch?**



Bühnenfotos: Dominik Pfau

Wenn **VERBINDLICHKEIT & ENTSCHEIDUNG & SINN** zusammentreffen entsteht Begeisterung und Faszination.

Auszug begeisterter Kunden und Partner

Ein Auszug der Magazine und Verlage welche auf die Expertise der Rhetorik-Expertin setzen



Keynote + Business Speakerin



Das Speaker-Profil von Brigitte findest du unter www.brigittenave.de/speakerin/ oder scanne einfach den QR-Code



Brigitte Nave

Folge mir gerne auf Social-Media

brigitte-nave.com



XING LinkedIn **brigittenave_official**

Brigitte Nave **Master Professional**
Am Ascha 2 | 92331 Parsberg | Germany
+49 9492 9593008 | customer.happiness@nave-coaching.de

VERBINDLICHKEIT

Die Kraft vertrauensvollerBeziehungen

In »Verbindlichkeit: Die Kraft vertrauensvoller Beziehungen« geht Brigitte Nave der Frage nach, wie wir erfüllende Beziehungen durch authentische Kommunikation aufbauen können.

Verbindlichkeit ist der Schlüssel zu Vertrauen, Sicherheit und Erfüllung in unseren Beziehungen. Doch oft vernachlässigen wir diese wichtige Eigenschaft und verlieren dadurch wertvolle Verbindungen.Verbindlichkeit bedeutet, Versprechen einzuhalten, verantwortungsbewusst zu handeln, ehrlich, transparent und respektvoll zu kommunizieren.

Durch den Einsatz von aktivem Hinhören und Wertschätzung können wir eine verbindlichere Kommunikation erreichen.Verbindlichkeit spielt eine entscheidende Rolle in Partnerschaften, Familienleben und im Beruf. Sie führt zu einer tieferen Verbundenheit und einem harmonischeren Miteinander.

Durch verbindliches Verhalten zeigen wir anderen, dass wir zuverlässig sind und ihre Bedürfnisse respektieren. Indem wir uns verbindlich mit uns selbst auseinandersetzen, können wir uns weiterentwickeln und zu einer authentischeren Version unserer selbst werden.

Entdecken Sie die transformative Kraft der Verbindlichkeit, und bauen Sie erfüllende Beziehungen auf!



VERBINDLICHKEIT | ENTSCHEIDUNG | SINN