

# AUTHENTISCHE KOMMUNIKATION (AK)

KLARHEIT UND ERKENNTNIS – DANK FOKUSSIERUNG  
AUF DIE DYNAMIK DES GESPRÄCHS



Verbale Prozessbegleitung im Polarity-Modell –  
18 Tage umfassendes Training zur Steigerung von Kommunikations-,  
Selbst-, Sozial-, Fach- und Energiekompetenz

mit Dr. Urs Honauer, CH



Polarity Bildungszentrum  
Freischützgasse 1  
8004 Zürich

Tel. 044 218 80 80  
info@polarity.ch  
www.polarity.ch



**E**ine optimierte Kommunikation fördert gesellschaftliche, familiäre, geschäftliche oder beziehungsmässige Dynamiken - und verhindert damit gleichzeitig unnötige Fehlentwicklungen in diesen und vielen anderen Lebensbereichen. Wenn Klarheit herrscht und Vagheiten verabschiedet werden, ist der Energiefluss gewährleistet. In der Begleitung von Menschen jeden Alters ist das nicht anders. Das Polarity-Modell bietet erstklassige Landkarten, dank denen selbst intensive (innere wie äussere) Konflikte und Prozesse mit viel Vertrauen und Sicherheit abgerundet werden können. Das 18-tägige Training in Authentischer Kommunikation (AK) baut auf diesen Polarity-Landkarten auf und erweitert das Arbeitsspektrum für Coaches, Personen in Führungspositionen, Ärzte und Ärztinnen, medizinisches Personal generell, Psycholog\*innen, Therapeut\*innen und Pädagog\*innen aller Art enorm.

Die Lösung von Konflikten, die Steigerung von Motivation und Kreativität, gute Beziehungen, fruchtbare Diskussionen, ergiebige Erkenntnisse und daraus entstehende praktische Umsetzungen brauchen primär eines – eine optimierte Kommunikation. Das Wesentliche klar auf den Punkt zu bringen ist dabei die Kunst des verbalen Austauschs. **Eine Kommunikation, die das transportiert und mitten aus dem Herzen kommt, erreicht meist auch den gleichen Ort beim Gegenüber.** Die AUTHENTISCHE KOMMUNIKATION (AK) strebt dabei diesen klaren und direkten Austausch an

und macht aus kommunikativer Fabrik- und Massenware wieder die Kunst des Einzigartigen und Wesentlichen im zwischenmenschlichen Dialog.



**Erinnerungen  
an authentische  
Kommunikations-  
Momente: Urs  
Honauer mit  
Frédéric Leboyer.**

und macht aus kommunikativer Fabrik- und Massenware wieder die Kunst des Einzigartigen und Wesentlichen im zwischenmenschlichen Dialog. Kunst zielt darauf hin, dass eine kreative Person sich ausdrückt und diese Energie in ein Werk fliessen lässt, das andere Leute bestaunen. Kommunikation ist in vielen Berufssparten zum Gegenteil verkommen: In standardisierten Medientrainings lernen Spitzensportler\*innen, Politiker\*innen, Businessleute und andere in der Öffentlichkeit auftretende Personen wie sie das sagen, was ihre Sponsoren, ihre Parteien, ihre Trainer\*innen oder Vorgesetzten hören wollen. **Dadurch wird viel gesagt und meist ausser loyaler Haltung wenig kommuniziert. Kommunikation als persönlicher Ausdruck geht dabei verloren, die Kunst des Sprechens wird nie entwickelt, Räume werden zugeschüttet; neuer leerer Raum, aus dem etwas im Dialog in die Welt treten könnte, kann nicht entstehen.** Copy Paste statt persönlicher Entfaltung vom inneren Kern nach aussen findet so nur allzuviel statt.

# Vom Kern her sprechen statt Floskeln zu kauen

Um den Brei herumreden ist vielerorts zur Kultur geworden. Jede und jeder darf heute in einem Radio, TV-Sender, in den sozialen Medien, auf einer App oder auf einer Webseite etwas sagen – doch nur selten lohnt es sich, wirklich hinzuhören, weil das Wesentliche ausgeklammert wird, das Oberflächliche und Antrainierte sich zelebriert, Worte nur aneinander gereiht werden, und das war's dann auch schon. **Auch in Berufen oder Freizeitbereichen mit regem zwischenmenschlichen Kontakt haben viele Menschen verlernt zu sagen, was wirklich wichtig und wesentlich ist – ihre vom inneren Kern gewünschte Aussage ans Gegenüber.** Stattdessen gehören sie zur grossen Masse der verbalen Wiederkäuer\*innen.

Dem öffentlich auf vielen Kanälen produzierten Phrasendreschen stellt die AUTHENTISCHE KOMMUNIKATION (AK) Alternativen gegenüber. In dem von Urs Honauer kreierten Kommunikationstraining steht nicht wie bei den meisten Kommunikationsmodellen und -trainings der Inhalt des Gesagten im Vordergrund, sondern die Dynamik und die Begegnung. Aus Reden wird so erst wirkliche Kommunikation – verstanden als Austausch von Wesentlichem, das sich über unterschiedliche Kommunikationskanäle zeigt. Die Vermeidung des Wesentlichen im Reden wird so gestoppt und ersetzt durch die Botschaften und Aussagen, die treffen, berühren und anregen zu Neuem, statt das Alte weiter zu konservieren. **AUTHENTISCHE KOMMUNIKATION (AK) orientiert sich an Neugier und Kreativität statt Altgier und Looping (sich im Kreis drehen).**

---

*«Der Mensch spricht nicht alleine, auch das Universum spricht mit.»*

*Novalis*

---

## Mit Blick auf den Formativen Prozess kommunizieren

Der Formative Prozess gehört zu den grossen Qualitäten des Polarity-Modells, welches der AK ihren Mutterboden liefert. Er bildet sich aus der Dynamik des Polaritätsprinzips heraus: Wenn wir zwei Pole berühren können, die zu einem Thema wichtig sind, dann beginnt sich zwischen ihnen aus der Polarity Dynamik heraus etwas zu formen. **Die Polarity Dynamik sucht das Verborgene, den Impuls, der sich ausdrücken will. Das Neue, das tief verankerte Echte kann mit einfachen Werkzeugen gesucht und ausgedrückt werden.** Authentizität hat viel mit Ethik und einem humanistisch geprägten Menschenbild zu tun. Altes und nicht mehr wirklich Stimmiges wird so leichter erkannt und kann dadurch bewusst verabschiedet werden.

«Pausen helfen dem menschlichen System bei der Selbstregulation und einer dadurch möglichen Authentischen Kommunikation.»

Urs Honauer

Indem wir auch beim Erkennen von Altem und Neuem stetig und gezielt beide Pole pflegen, entsteht wiederum eine Dynamik, die sich zu etwas hinbewegt, was Altes und Neues zu integrieren beginnt – und auch hier eine dritte Kraft baut. Eine nochmals neue Erscheinung und Erkenntnis, die nichts verneinen und damit in den Schatten der persönlichen Geschichte verschieben muss. **Die Arbeit mit dieser dritten Kraft ist der zentrale Aspekt der Authentischen Kommunikation (AK), die sich häufig auf verschiedenen Ebenen und Kanälen abspielt. Kommunikation wird dadurch dreidimensional und eröffnet so ganz neue Räume und Sichtweisen.**

Diese dritte Kraft steht für die Quelle, den Raum aus dem die neue Idee, die neue Kreativität, die neue Kommunikation kommt. Statt Raum für wichtige Kommunikation immer wieder zu verstopfen und zuzuschütten durch endlose Phrasen und Wiederholungen wird er hier genutzt zur **Kreation des Stimmigen**. In unserer materiellen Welt scheint es kaum mehr leere Räume zu geben, in der Alltagskommunikation scheint das nicht anders. **Wie die Kunst im grösseren gesellschaftlichen Feld sucht die AUTHENTISCHE KOMMUNIKATION (AK) die leeren Räume, aus denen dann die aus dem Augenblick heraus passenden Worte und Gesten herauspurzeln.**

Nicht zu wissen, was als Nächstes passiert, gehört mit zum Wesen einer kreativen, spontanen und authentischen Kommunikation. Weil die **Regie bei dieser Kommunikation nicht primär von aussen kommt, sondern stark vom ausbalancierten Innern der Person orchestriert wird, ist sie lebhaft und echt – statt standardisiert und geklont**. Den Formativen Prozess zu lesen und in die Kommunikation mit einfließen zu lassen, bedingt eine grosse Energiekompetenz, die in diesem Training vermittelt wird. Diese Kompetenz **initiiert auf Quantenebene Veränderungen und lässt aus der Tiefe einer Person treffende Erkenntnisse und subjektiv stimmige Lösungen aufsteigen**. Staunen, Freude und Ermächtigung sind so wesentliche Bestandteile der AK-Erfahrung.

## Das Wissen im Nicht-Wissen als Leadership

Nicht zu wissen, was als Nächstes passiert, macht jedoch vielen Menschen Angst. Dadurch wird oft der sogenannte Inside-Out-Prozess gestoppt oder in eine Richtung manipuliert, die mehr den Gedanken und der Absicht von anderen Personen, den Erwartungen von spezifischen Organisationen, Ideologien oder der Mehrheits-Gesellschaft entspricht als dem **tiefen inneren eigenen Bedürfnis, das eigentlich nach Ausdruck sucht, aber oft in der Kontrolle und Vermeidung erstarrt**. Das Wissen um ein tieferes Wissen (das darauf wartet, seinen Raum zu bekommen) und die

Gewissheit, dass sich daraus eine auf verschiedenen Ebenen heilsame Form von Kommunikation aufbaut, gibt hier eine neue Orientierung und macht Mut, sich vermehrt auf die Authentizität im Gespräch einzulassen.

Die zentralen Landkarten im Polarity-Modell, die in diesem Training vermittelt und neu verwendet werden, ermöglichen immer wieder eine Orientierung innerhalb dieses Nicht-Wissens. **Wir wissen, was sich energetisch abspielt, ohne zu wissen, wie es sich in den nächsten Momenten manifest in verbaler oder anderer Form zeigen wird. Das Wissen im Nicht-Wissen gibt uns nicht nur Orientierung, sondern auch Vertrauen und Sicherheit.** Das ist eine optimale Voraussetzung für die Begleitung von Menschen, egal in welchem Umfeld sie stattfindet. **Die volle Leere gleicht hier der lauten Stille.**

Dank dem Verständnis vom Abstieg der fünf Elemente in eine neue materielle Form wissen wir, wo sich der Formative Prozess auf der Suche nach der treffenden Aussage und Gestaltfindung gerade befindet. Er beginnt da, wo sich ein neuer Raum zu zeigen beginnt (Ätherprinzip), geht als erstes in sich zeigende Bewegungen über (Luftprinzip), findet dann mit stimmiger Begleitung eine Richtung (Feuerprinzip), vernetzt, verdichtet und integriert sich mit anderen beobachtbaren Kräften (Wasserprinzip) und zeigt sich schliesslich in einer neuen fassbaren Form (Erdprinzip). Das Wissen um diese und andere energetische Landkarten gibt uns den **stabilen Container, um das Nicht-Wissen über das, was sich als Nächstes zeigen wird, ohne irgendwelchen Leistungsdruck geniessen zu können.** Die Resultate sind oft magischer Natur – und dadurch genial in sich selbst.



## Die Bedeutung des Polarity-Konzepts für die Kommunikation

Das Polarity-Modell von Dr. Randolph Stone besteht aus den Säulen Körperarbeit, Yoga, Ernährung, Gesprächsbegleitung und Achtsamkeit. Dr. Urs Honauer hat sich in den letzten 25 Jahren gezielt der verbalen Polarity-Kommunikation gewidmet und daraus ist die Authentische Kommunikation (AK) entstanden. Subtilität und Wucht (Wau!) prägen gleichermassen diese Form des verbalen und non-verbalen Austauschs – und spiegeln so wiederum den Kern der Polarity-Philosophie mit den beiden gegensätzlichen Polen, die in Verbindung und Akzeptanz etwas vorher Unvorstellbares erzeugen, das plötzlich zur greifbaren Realität wird. Im modernen Neu-Deutsch erleben die Involvierten jene unerwarteten Kehrtwendungen und Erkenntnisse, die sie mit **"SHIFT HAPPENS"** umschreiben. Die Rückkehr des Staunens ist dabei oft zentraler Bestandteil des Erlebens.

# Inhalte des AK-Trainings

**Im 21-tägigen Training mit insgesamt 140 Kursstunden (Intro inbegriffen) geht es darum, die Polarity-Prinzipien für die Kommunikation gezielt einzusetzen.** Die 6 Kurse des eigentlichen Trainings zu je drei Tagen werden von folgenden Schlüsselthemen geprägt:

## Kurs 1:

- Lernen als autopoetischer Vorgang
- In Prinzipien denken statt Programme abspulen
- Inhalt und Dynamik – zwei sich ergänzende Aspekte von Kommunikation
- Intra-Kommunikation versus Inter-Kommunikation
- Wesentliche Achsen für eine umfassende Authentische Kommunikation
- Die Kunst des Zuhörens
- Das Hintergrundfeld

## Kurs 2:

- Alltagsbewusstsein versus Über- und Unterbewusstsein
- Von Reiz-Reaktion zu Reiz-Reflektion
- Die schöpferischen Kräfte der eigenen Natur
- 5 Phasen der Bewegung
- Erwin Schrödingers Quantenmodell für die Kommunikation
- Muster und Meinungen
- Das Geheimnis der Veränderung
- Zellerinnerungen
- Dialog

## Kurs 3:

- Die Zeitachse als Orientierung
- Das Wesen von Abrundung und Abschied
- Zyklen als Orientierung für Abrundung oder Blockade in einer Kommunikation.
- Metasystematik – Sprache, die sich als Einheit versteht
- Potenzialorientierung – Ausrichtung auf die Magie des Regenbogens

- Emotionen und Gefühle in der Kommunikation
- Neurozeption – Kommunikation über das Nervensystem
- Di-Stress und Eu-Stress
- Realität und aktive Konstruktion

## Kurs 4:

- Begrüssung und Begegnung
- Verbindende Grenzen – Schlüssel für die AK
- Dreidimensionalität in der Kommunikation
- Korrigierende Erfahrungen
- Kاپieren, kopieren und kooperieren
- Ja und Nein
- Hierarchie und Kommunikation

## Kurs 5:

- Looping – das beobachtbare Phänomen, sich ständig von Neuem im Kreis zu drehen
- Anatomie des Schattens und die Rolle inhaltlicher Kommunikation
- Die Elemente als Schlüssel für die Authentische Kommunikation (AK)
- Der Formative Prozess
- Die Vokale I, A, E, O, U und ihre Klangqualität
- Gesundes Feuer
- Die Äther-Achse

## Kurs 6:

- Die 3 Archetypen der dynamischen Kommunikation
- Wasser-, Erde- und Luft-Achsen
- Destruktiv – verbindend – konstruktiv: 3 Kommunikationswege
- Übertragung, Gegenübertragung, Neutralität
- Über das Prinzip von Yin und Yang hinaus
- Glaubenssätze evaluieren
- Der Punkt als Abschluss

Je nach Dynamik von Inhalt und Gruppe können einzelne Themen im Verlauf des Trainings auch auf andere Trainingsblöcke verschoben oder neue Schwerpunkte ergänzend eingeführt werden. Der Entscheid dafür liegt in letzter Instanz beim Kursleiter.

Bedingung für eine Teilnahme am 6-teiligen AK-Training ist der Besuch eines **dreitägigen Einführungskurses (AK-Intro)**. Polarity-Vorkenntnisse erleichtern den Zugang zu dieser Arbeit, sind aber nicht Voraussetzung für eine Teilnahme. Die Polarity-Dynamik ist keine geschlossene Methode, sondern ein offenes Konzept, das einfach erlernbar ist und sich gut in unterschiedlichste Arbeitsbereiche einbauen lässt. Das Training ist bewusst so aufgebaut, dass Interessierte aus unterschiedlichen Berufsfeldern mit Fokus auf die Begleitung von Menschen diese neue Form von Klarheit schaffender Kommunikation lernen können - eine Wissenschaft, die auch die **Kunst des Kommunizierens und Kooperierens mit der uns Menschen innewohnenden inneren Intelligenz pflegt und so den kreativen Funken zündet, der verbalen wie non-verbalen Austausch zum Erlebnis macht.**

**Die Trainingsdaten und -preise, sowie die detaillierten Teilnahmebedingungen können dem eingelegten Anmeldeformular entnommen werden.**

Dr. phil. Urs Honauer



\* **Dr. phil. Urs Honauer** ist Leiter des Zentrums für Innere Ökologie (ZIO) und des Polarity Bildungszentrums (PBZ) in Zürich. Er ist seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig und unterrichtet dabei schon u.a. in SOMATIC EXPERIENCING

(SE)-, Polarity, AUTHENTISCHER KOMMUNIKATION (AK)- und TCM-Trainings (Traditionelle Chinesische Medizin). In seiner Praxis für Innere Ökologie SE, AK und Polarity in Zürich arbeitet er mit Menschen jeden Alters (vom Baby bis zum Senior). Er ist der Entdecker des Kommunikationsmodells „AUTHENTISCHE KOMMUNIKATION (AK)“. Studienabschluss in Pädagogischer Psychologie, Sonderpädagogik und Publizistik; Promotion im Bereich Sozialpädagogik an der Universität Zürich; Masters in Psychotraumatologie an der Psychiatrischen Polyklinik der Universität Zürich.

*Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung, die im Fall von Krankheit, Todesfall in der Familie, Notwendigkeiten am Arbeitsplatz usw. die entstandenen Kosten übernimmt.*

*«Wir sollten keinem Gedanken Glauben schenken, der nicht in Freiheit geboren ist.»*

*Friedrich Nietzsche*

#### **DATEN**

6 Kursblöcke zu je 3 Tagen  
(insgesamt 18 Tage =  
120 Weiterbildungsstunden)

#### **KURSZEITEN**

1. und 2. Tag jedes Kursblocks:

09.15 – 12.45 und

14.15 – 17.45 Uhr

3. Tag jedes Kursblocks:

09.15 – 12.45 und

14.15 – 16.45 Uhr

#### **ORT**

Zentrum für Innere Ökologie

Freischützgasse 1

8004 Zürich

(5 Minuten vom Hauptbahnhof Zürich)

#### **KURSSPRACHE**

Deutsch

#### **TEILNAHMEBEDINGUNGEN**

Die schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Beginn des ersten Moduls im AK-Training müssen die ganzen Trainingskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Polarity Bildungszentrum  
Freischützgasse 1  
8004 Zürich



Tel. 044 218 80 80  
info@polarity.se  
www.polarity.ch

**«Wahrheit, die verbindet statt polarisiert,  
ist existenzerhellend.»**

**Prof. Dr. Karl Jaspers**