

## **Kehle – Zentrum des Ausdrucks**

Das Kehlzentrum steht für die Themen eigener Ausdruck, Kommunikation und Interaktion mit der Welt. Durch das Kehlzentrum können wir in Verbindung mit anderen treten und uns mitteilen. In der Kehle liegt auch die Manifestationskraft durch unsere Stimme und unsere Gefühle. Die Kehle hilft uns Energien nach oben abzugeben und Druck loszuwerden und beim Klarheit gewinnen durch das reflektierte Sprechen. Ich nenne dieses Zenter auch gern:

- das Manifestations-Organ
- den Übersetzer unseres Seins
- das Megafon der Gefühle

### **Wie fühlt sich ein definiertes Kehlzentrum an?**

Ein definiertes Kehlzentrum steht für deinen Ausdruck. Du bedienst dich gern deiner Stimme und kannst über das Sprechen manifestieren, inspirieren und auch Druck ablassen. Der Spruch „drüber reden hilft“ trifft bei dir voll zu. Mit einer sicheren und lauten Stimme hast du Verantwortung mit den Dingen die du sagst und wie du diese sagst. Deine Wirkung auf andere ist durch deine Stimme sehr anziehend, denn du sagst, was gesagt werden muss. Dein Ausdruck im Leben geschieht über das gesprochene Wort und du kannst deine Stimme kunstvoll einsetzen um dich selbst zu entfalten. Dein Ausdruck ist immer ähnlich kraftvoll und du wirst gehört, wenn du aus dir heraus sprichst.

### **Worauf darf ich mit definiertem Kehlzentrum achten?**

Mit einer definierten Kehle darfst du darauf achten, dass du die Verantwortung für deine Worte trägst, mit jedem Wort das du sagst. Dein Redeschwall und die Stärke und Überzeugungskraft kann für viele ein Antrieb sein aber manche Menschen auch überfordern. Achte darauf, dass du hier eine Balance findest. Wenn du merkst, dass dir das Sprechen nicht leicht fällt oder sich sogar Heiserkeit, Halsschmerzen etc. einstellen ist es an der Zeit für eine Ruhephase, denn dann zeigt dir dein Körper das du über einen langen Zeitraum viel rausgegeben hast und jetzt regenerieren darfst.

### **Wie fühlt sich ein undefiniertes Kehlzentrum an?**

Mit einem undefinierten Kehlzentrum bist du flexibel in deiner eigenen Ausdrucksweise. Dabei bedienst du dich auch Adaptionen und kannst deine Art zu sprechen ändern. Oft ist deine Art zu sprechen abhängig von deinem Publikum oder deinem Umfeld. Du passt dich hier an. Wichtig ist hier, dass es sich für dich schwer anfühlen kann aus dir heraus zu sprechen und Dinge zu benennen, wenn das Timing nicht stimmt. Achte an der Stelle besonders auf deine Autorität und ggbs. Auch auf Einladungen, die dir den Raum geben zu sprechen. Mit einer offenen Kehle hast du ein sehr gutes Gespür dafür, wie du etwas sagst, ob es laut, leise, energisch oder zaghaft vermittelt werden soll, damit es bei deinen Zuhörern ankommt.

### **Worauf darf ich mit undefiniertem Kehlzentrum achten?**

Deine undefinierte Kehle ist für dich auch ein Radar der Stimmung im Raum. Wenn du merkst, es fällt dir nicht leicht zu sprechen oder dich hört keiner ist eventuell der richtige Moment nicht da für dich zu sprechen. Deine undefinierte Kehle gibt dir also mehrere Zeichen ob Dinge für dich in diesem Moment richtig sind oder nicht. Das kann sich äußern in einem räusper, stocken im Redefluss etc. Vertraue darauf, dass du die richtigen Dinge sagst, wenn sie gefragt sind.

### **Konditionierungen im Kehlzentrum**

Konditionierungen sind Dinge, die wir uns angeeignet haben, weil wir dachten, fühlten so besser durch's Leben zu kommen. Oftmals entsprechen diese Konditionierungen nicht unserer eigenen Energie oder unserem Wesen und führen dazu, dass wir entgegen unserer eigenen Energie handeln.

Die Konditionierungen, die wir im Kehlzentrum finden können sind sind folgende Glaubenssätze, die sich wiederum in bestimmten Handlungsmustern äußern:

- „Ich muss reden damit andere mich sehen und wahrnehmen.“
- „Ich bin nur etwas Wert, wenn ich dazu etwas sagen kann.“
- „Ich muss immer sofort antworten.“
- „Aus mir Sprechen ist gefährlich.“
- „Ich muss laut sein, damit man mich hört.“
- „Ich werde nicht gehört.“

### **Definierte Kehle – Beispiel:**

Alexander ist der geborene Redner und so fällt es ihm nicht schwer spontan einzuspringen, als auf der Bühne plötzlich jemand ausfällt. Er spricht laut und sicher aus sich heraus und merkt wie die Menschen ihm gebannt zuhören. Seine Stärke führt dazu, dass ihn am Ende sogar jemand nach einem Autogramm fragt und laut applaudiert wird.

### **Undefinierte Kehle – Beispiel:**

Linda sitzt in einer großen Gruppe in der alle erzählen. Sie möchte unbedingt auch erzählen aber es hört sie keiner. „Hey, ich wollte....Hallo, hört mich jemand.....Also ähhmmmm.“, bringt sie immer wieder aus sich heraus aber der Fokus springt nicht zu ihr. Erst als Bertram sich ihr zuwendet und sagt: „Hey Linda, wolltest du uns nicht noch was erzählen?“, ist sie eingeladen zu sprechen und das fällt ihr auch wesentlich leichter. Sie erzählt ohne „Ähm“ und die anderen hören ihr aufmerksam zu.