

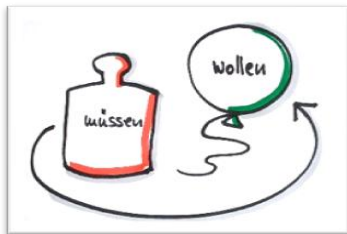
## Vom MÜSSEN zum WOLLEN.

Viele Menschen haben das Gefühl, in einem Käfig aus Pflichten und Zwängen zu sitzen. Ein Käfig aus lauter Dingen, die sie tun müssen, aber eigentlich nicht wollen.

Steve de Shazer, ein bekannter amerikanischer Therapeut, sagte: **„Worte waren ursprünglich mal Magie.“**  
**Was wollte er damit sagen?** Worte haben eine unglaubliche, ja fast magische Wirkung. Ändern Sie Ihre Sprache, dann ändern Sie oft auch Ihr Empfinden. Und verwandeln Zwang und Druck in Freiheit und Selbstbestimmung.

Druck und Zwang erkennt man an Sätzen, die anfangen mit: **„Ich muss ...“** und mit **„Ich sollte ...“**:

- Ich muss die Präsentation noch fertig schreiben, sonst wird mein Chef sauer.
- Ich muss den Rasen heute noch mähen, sonst reden die Nachbarn.
- Ich sollte produktiver werden und mehr schaffen, sonst komme ich nie auf einen grünen Zweig.



**Erkennen Sie das Muster wieder?** Solche Sätze sagen wir oft zu uns selbst. Meistens eher unbewusst. Und damit machen wir uns Druck. Das ist auch oft sinnvoll, denn wir brauchen Impulse für unsere Entwicklung. Es wird problematisch, wenn wir uns zu viele dieser „Ich muss ...-Sätze“ sagen. Dann wächst der selbstgemachte Druck über das gesunde Maß hinaus. Wir werden gestresst, gereizt, deprimiert oder sogar körperlich krank.

**Was ist der Unterschied zwischen MÜSSEN und WOLLEN?** Schauen wir uns einmal ein Beispiel an:

*„Ich muss morgen zur Arbeit gehen. Dort muss ich einen verärgerten Kunden anrufen. Ich muss meine E-Mails bearbeiten. Ich muss eine Präsentation vorbereiten und halten. Abends muss ich joggen gehen.“*

**„Ich soll / ich muss etwas tun“.** Was löst es aus? Das Wort MUSS erzeugt eher unangenehme Gefühle (Druck, innere Abwehrhaltung, Angst vor Veränderung). Die Beschreibung klingt nicht gerade nach einem selbstbestimmten Tag eines freien Menschen. MUSS klingt unwiderruflich, fühlt sich belastend an und lässt keinen Freiraum für eine eigene Entscheidung.

**Tauschen wir nun das Wörtchen MUSS aus gegen ICH WILL.** Wie liest es sich dann?

*„Ich will morgen zur Arbeit gehen. Dort will ich einen verärgerten Kunden anrufen. Ich will meine E-Mails bearbeiten. Ich will eine Präsentation vorbereiten und halten. Abends will ich joggen gehen.“*

**„Ich will etwas tun“.** Was löst es aus? ICH WILL klingt sehr viel freundlicher. Es lässt Spielraum zum Bewusstwerden, Handeln und Entscheiden. Es ist nicht unumstößlich.

Es hat den Anschein, dass WOLLEN eine fast magische Bedeutung für uns hat. Sind wir konfrontiert mit WOLLEN, dann treffen wir eine bewusste Entscheidung, zeigen Stärke und sind wieder selbstbestimmt. Und nicht mehr Opfer.

**Hören Sie sich genau zu! Wie oft verwenden Sie in Ihrem täglichen Sprachgebrauch das Wörtchen „MUSS“? Versuchen Sie, bewusst das MUSS gegen ICH WILL auszutauschen.**

Wie fühlt es sich an? Was verändert sich dadurch in Ihrem Leben und Arbeiten?

Nichts ist so leicht, dass es nicht schwer wird, wenn du es wider Willen tust.  
(Terenz Publius Terentius Afer, röm. Komödiendichter)

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.shift-thinking.de/coaching/uniquability.php>

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*