

Sprach-Hygiene – Eigene Sprachmuster ergründen und kultivieren

Worte und Redewendungen haben eine unglaubliche, ja fast magische Wirkung. Offenbar ist Sprache dazu in der Lage, unsere Wahrnehmung maßgeblich zu beeinflussen und Gefühle oder Erinnerungen im Unterbewusstsein zu aktivieren ... und das bei uns selbst und bei unseren Gesprächspartnern.



Somit hat die Wortwahl – ganz nebenbei und unbewusst – einen großen Einfluss auf Stimmungen, Wohlbefinden und den Verlauf von Gesprächen, Meetings und Verhandlungen.

Unser Körper reagiert auf Worte sofort mit sogenannten „Somatischen Markern“. Alleine das Aussprechen von bestimmten Reizwörtern löst körperlich messbare Stress-Symptome aus.

Durch Worte, Wortwahl und Metaphern entstehen Bilder im Kopf und daraus ein Gefühl. Psychologen haben die Wirkung von Worten im Gehirn erforscht. Die Bilder-Scans der Gehirne zeigen eindeutig: Worte wie z.B. „quälend“ oder „zermürend“ aktivieren das Schmerzzentrum im Hirn genauso wie reale Nadelstiche.

Schon der Talmud lehrt: „Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.“ Diese Handlungen werden zu Gewohnheiten und letztlich wird so das eigene Leben geformt. **Demnach spielt der Wortschatz eine nicht unerhebliche Rolle, wenn es um Lebenseinstellungen geht.**

Wenn Sprache also so mächtig ist und einen so entscheidenden Einfluss auf unser Empfinden (Stress oder Wohlbefinden) hat, dann macht es doch Sinn, die eigenen Sprachmuster einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Und selbstkritisch zu hinterfragen, wie man sprachlich so unterwegs ist.

Also ... Hören Sie sich genau zu! Und bitten Sie den Partner, Freunde oder Kollegen, Ihnen genau zuzuhören. Lassen Sie sich Feedback geben zu Ihrer Sprache und Ihrer Wortwahl.

Diese Fragen sind hilfreich für die Analyse der eigenen Sprache:

- Welche Worte oder Metaphern nutze ich? Was drücken diese aus? („Wir nehmen nun diese Zielgruppe ins Visier.“, „Da werden im Meeting harte Geschütze aufgefahren.“)
- Muss, soll oder will ich? („Ich muss den Rasen heute noch mähen, sonst reden die Nachbarn.“)
- Ist meine Sprache negativ oder positiv? („Hallo wie geht’s? Danke, nicht schlecht!“ oder „Ich will nicht zu spät kommen.“, viel besser ist: „Ich will rechtzeitig da sein.“)
- Rede ich in kompletten Sätzen oder in Fragmenten? („Darf ich mal durch?“ ... Das fehlt doch was ... „Darf ich mal durch *gehen*?“)
- Ist meine Wortwahl kriegerisch oder friedlich („Bombenwetter“, „abwürgen“ ...)
- Nutze ich „Ja, aber“ ... anstelle von „ja, und“?

Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.

Und ... welche Muster erkennen Sie?

Welche Worte oder Metaphern wollen Sie in Zukunft weglassen oder austauschen?

„Die Sprache ist die Kleidung der Gedanken.“
Samuel Jackson

Wenn Sie Ihre Sprache ändern, dann ändern Sie oft auch Ihr Empfinden. Und verwandeln Zwang und Druck in Freiheit und Selbstbestimmung. Denn die somatischen Marker reagieren in beide Richtigen: Es gibt positive und negative Marker. Unser Körper macht keinen Unterschied zwischen der Realität und der Vorstellung von bestimmten Ereignissen, die durch Worte entstehen. Er reagiert auf beides in gleicher Weise.

Fazit: Worte sind mächtig ... Achten Sie auf Ihre Sprache.

Weitere Informationen finden Sie hier: <http://www.shift-thinking.de/erfolgsdenken.php>

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*

