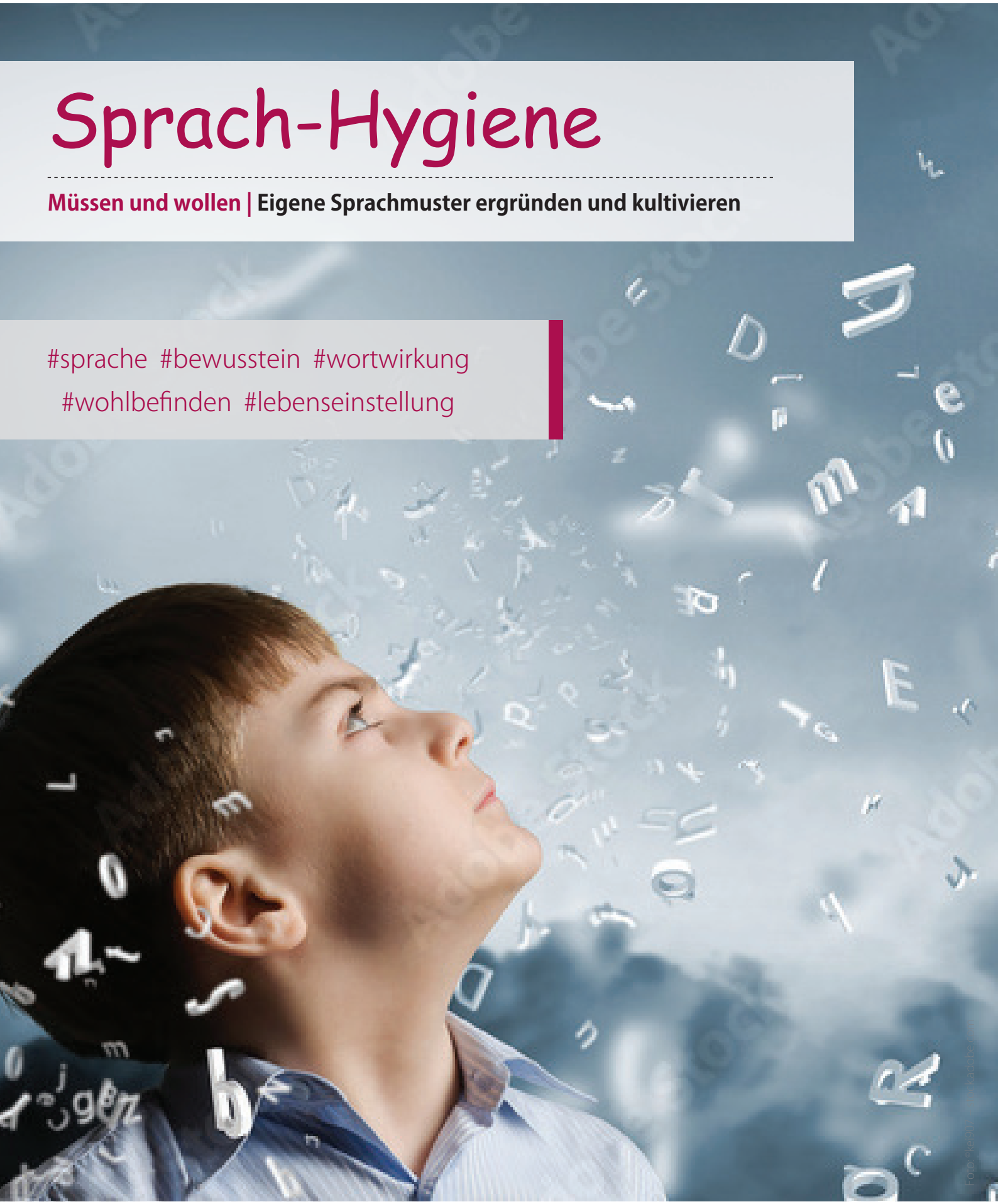
Sprach-Hygiene

Müssen und wollen | Eigene Sprachmuster ergründen und kultivieren

#sprache #bewusstein #wortwirkung
#wohlbefinden #lebenseinstellung



Renate Heiderich

Worum geht's?

Hier geht es um Sprache. Worte und Redewendungen aktivieren Gefühle und Erinnerungen in unserem Unterbewusstsein und dem unserer Gesprächspartner. Sie haben damit – ganz nebenbei und unbewusst – einen großen Einfluss auf Stimmungen, Wohlbefinden und den Verlauf von Gesprächen, Meetings und Verhandlungen.

Was bringt's?

1. Sie erkennen die Wechselwirkung zwischen Sprache/Wortwahl und der Lebenseinstellung / dem Lebensgefühl.
2. Sie analysieren Ihre eigenen Sprachmuster und identifizieren die Worte, die positive oder negative Gefühle auslösen.
3. Sie erhalten die Möglichkeit, Ihre Sprache aktiv zu ändern, bewusster zu sprechen sowie sprachliche Wirkung zu entfalten.

Sprach-Hygiene

„Worte waren ursprünglich Zauber."
(Steve de Shazer)

Worte haben eine unglaubliche, ja fast magische Wirkung. Offenbar ist Sprache dazu in der Lage, unsere Wahrnehmung maßgeblich zu beeinflussen. Unser Körper reagiert auf Worte sofort mit sogenannten „somatischen Markern". Das geht so weit, dass allein das Aussprechen bestimmter Tabuwörter oder Reizwörter körperlich messbare Stresssymptome auslösen kann. Worte mit gleicher Bedeutung, die nicht als Tabuwörter gelten, haben diese Wirkung nicht.

Ein klassisches Beispiel dazu ist die Wirkung von „er ist von uns gegangen" im Vergleich zu „er ist gestorben".

Psychologen haben die Wirkung von Worten im Gehirn erforscht. Die Bilder-Scans der Gehirne zeigen eindeutig: Worte wie z.B. „quälend" oder „zermürbend" aktivieren das Schmerzzentrum im Hirn genauso wie reale Nadelstiche.

„Die Sprache ist die Kleidung der Gedanken."
(Samuel Jackson)

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!

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 hat (Stress oder Wohlbefinden), dann ist es doch sinnvoll, die eigenen Sprachmuster einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Hinterfragen Sie selbstkritisch, wie Sie sprachlich so unterwegs sind.

Denn: Wenn Sie Ihre Sprache ändern, dann ändern Sie oft auch Ihr Empfinden. Und verwandeln Zwang und Druck in Freiheit und Selbstbestimmung. Die somatischen Marker reagieren in beide Richtigen: Es gibt positive und negative Marker.

Hören Sie sich selbst genau zu!

Bitten Sie auch Partner, Freunde oder Kollegen, Ihnen genau zuzuhören. Lassen Sie sich Feedback geben zu Ihrer Sprache und Ihrer Wortwahl.

Das klingt erst einmal einfach. Doch auf was genau gilt es zu hören?

Die Wortwahl steht im Fokus dieser Beobachtungs-Übung:
- Welche Worte oder Metaphern nutzen Sie?
- Was drücken diese Worte aus?
- Welche Bilder und Gefühle tauchen auf – bei Ihnen und Ihren Gesprächspartnern?

Worauf können Sie achten?
- Schnell oder langsam
- Müssen, sollen oder wollen
- Negativ oder positiv
- Komplett oder fragmentarisch
- Krieg oder Frieden
- Ja, aber ... ja, und
- Nicht ... noch nicht

Schnell oder langsam

In unserer dynamischen und schnelllebigen Welt entsteht rasch ein Gefühl von „innerer Unruhe". Der Hamster rennt im Rad.

Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor: Wir machen „noch eben schnell" oder „mal eben" noch „ganz kurz" ... Diese Floskeln sind im Alltag ganz normal. Wir nutzen Sie, wenn wir über uns selbst sprechen und auch im Gespräch mit anderen.

Doch was löst diese Ausdrucksweise aus? Mehr oder weniger automatisch Stress und das Gefühl, gehetzt zu sein.

Von wem eigentlich? Von unseren – unbewusst – genutzten Worten.

Eher selten wählen wir Formulierungen, die Ruhe ausstrahlen und entschleunigen.

Wie z.B. „gemach", „nur die Ruhe", „Muße", „Gelassenheit", „eins nach dem anderen", ...

Welche Worte nutzen Sie eher in Ihrem Sprachgebrauch? Was hören Sie, wenn Sie sich zuhören?

_____

_____

Müssen, sollen oder wollen, werden
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.

Druck und Zwang erkennt man an Sätzen, die mit „ich muss ..." und mit „ich sollte ..." anfangen:

- „Ich muss die Präsentation noch fertig schreiben, sonst bekomme ich Ärger mit dem Chef."
- „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.

Es wird anstrengend, 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 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 gegen ICH WILL /ICH WERDE aus. Wie liest es sich dann? „Ich will morgen zur Arbeit gehen. Dort will ich einen verärgerten Kunden anrufen. Ich werde meine E-Mails bearbeiten. Ich will eine Präsentation vorbereiten und halten. Und 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.

Oder tauschen Sie „ich muss" gegen „ich werde" aus. Auch damit kommt Entspannung in die Sache. Und aus dem Zwang wird ein Plan.

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

Hören Sie sich genau zu! Wie oft verwenden Sie in Ihrem täglichen Sprachgebrauch das Wörtchen „MUSS"?

_____

_____

Versuchen Sie bewusst, ICH MUSS gegen ICH WILL oder ICH WERDE auszutauschen.

Negativ oder positiv

Er ist inzwischen bekannt, dass sich unser Gehirn schwer tut mit Verneinungen. Unser Gehirn hört kein Nein. Sie können den Satz „Denken Sie jetzt bitte nicht an einen rosa Elefanten, der mit einer weißen Maus Tango tanzt" nicht lesen, ohne eben an einen solchen tanzenden Elefanten zu denken.

Machen Sie einmal einen Vergleich:
„Es ist schwer." versus „Es ist nicht so leicht."
(Satz 2 klingt schon leichter, weil das Gehirn das „nicht" nicht hört.)

Wie formulieren Sie also Ihren Satz, wenn Sie pünktlich sein wollen?
☐ „Ich will nicht zu spät kommen."
☐ „Ich will rechtzeitig da sein."

Wie beruhigen Sie sich oder andere?
☐ „Hab keine Angst."
☐ „Du bist gut vorbereitet." / „Du weißt, wie es geht."

Wie oft nutzen Sie Verneinungen und negative Ausdrucksformen?
Versuchen Sie, bewusst positiv zu formulieren; also zu artikulieren, was Sie wollen / wo Sie hinwollen; anstelle auszudrücken, was Sie nicht wollen / wovon sie wegwollen.

Die Formel dazu lautet: Weg von ... hin zu!

Komplett oder fragmentarisch

„Darf ich bitte mal durch?“ ... Da fehlt doch was?

Ja! Wenn wir bewusst hinhören und hinschauen, merken wir, dass da eindeutig etwas fehlt, nämlich der Rest des (zusammengesetzten) Verbs. „Darf ich mal durchgehen?“

Wir merken das vermeintlich nicht, aber unser Gehirn schon: Es muss das fehlende Wort ergänzen. Und das geschieht zwar mehr oder weniger automatisch, ist aber für das Gehirn trotzdem Arbeit. Es kostet also Energie und bindet Ressourcen.

Kennen Sie das? „Gehe jetzt einkaufen.“ „Hab noch schnell die Spülmaschine ausgeräumt.“

Da fehlt doch auch was! Richtig, das ICH. (Das verschwindet bei Frauen übrigens häufiger als bei Männern.) Und damit besteht die Gefahr, dass Sie selbst beim Denken und Sprechen auf der Strecke bleiben.

Wie oft sprechen Sie in unfertigen Sätzen? Was lassen Sie weg?

Krieg oder Frieden

Da wir Menschen bildhaft denken und sehr visuell geprägt sind, sprechen wir auch oft in Bildern und Metaphern. Das ist gut und hilfreich! Denn damit können wir uns leichter verständlich machen und abstrakte Dinge schnell und plakativ auf den Punkt bringen.

Doch unsere Sprache ist oft erstaunlich aggressiv: Wir „würgen“ Anrufer ab, wir nehmen Projekte „in Angriff“ und Kunden ins „Visier“. Da werden in Verhandlungen „schwere Geschütze aufgefahren“, „Schlachten geschlagen“ und Maßnahmen sind „kriegsentscheidend“.

Am Wochenende hatten wir dann „Bombenwetter“ und der Ausflug war eine „Mordsgaudi“...

Welche Prägung steckt hinter diesen Redewendungen? Bombenwetter war beispielsweise das Wetter, bei dem die Bomber im Krieg flogen, weil die Sicht gut war. Da steckt also oft geschichtliche Vergangenheit in den Redewendungen, die wir unachtsam und unreflektiert in unsere Sprache einflechten.

Wir übersehen dabei, dass wir mit solchen Worten und Redewendungen Gefühle und Erinnerungen in unserem Unterbewusstsein und dem unserer Gesprächspartner aktivieren. Und damit – ganz nebenbei und unbewusst – einen großen Einfluss haben auf Stimmungen, Wohlbefinden und den Verlauf von Gesprächen, Meetings und Verhandlungen.

Mit ein wenig mehr bewusster Wortwahl können wir leicht und schnell verbal „abrüsten“:

Vorschlag, Ratschlag	→	Empfehlung
Projekte in Angriff nehmen	→	Projekte starten
Kriegsentscheidend	→	Erfolgsentscheidend
schwere Geschütze auffahren	→	bestimmt / prägnant agieren
Bombenwetter	→	Kaiserwetter
Mordsgaudi	→	Riesenspaß
abwürgen	→	unterbrechen

Klingt das nicht viel angenehmer?

Welche Metaphern nutzen Sie? Wie „kriegerisch“ sind diese?

Ja, aber ... Ja, und

Ja, aber ... ist wie eine „Seuche“ in unserer Sprache. „Das ist richtig, aber ...“ „Ich weiß, aber ...“ „Ich möchte das gerne machen, aber ...“.

Wir nehmen nicht mehr wertfrei an und lassen nicht stehen, was wir hören, weil wir es sofort mit einem „Aber“ zur Seite wischen.

Renate Heiderich

Heiderich ist seit 2002 Sparringspartnerin für persönliche und berufliche Entwicklung. Sie unterstützt Einzelpersonen und Teams als Business- und Team-Coach, Facilitator, moderne Mentaltrainerin und Key Note Speaker. Sie versteht die Zusammenarbeit mit ihren Kunden als Reflexionspartnerschaft auf Augenhöhe: „Gemeinsam denken, stimmige Lösungen gestalten, Veränderung realisieren, Potenzial entfalten“.

Die Gesprächspartner erleben in Coachings, Workshops und Seminaren eine Dialogpartnerin mit herzlicher Hartnäckigkeit, betriebs-wirtschaftlichem Praxis-Know-how, fachlicher und methodischer Kompetenz sowie Wissen um menschliche Aspekte. Und auch eine gesunde Portion „Challenging-Power“ gepaart mit Humor. Mit einem Lächeln lernt es sich leichter.

Ihre zentralen Arbeitsfelder liegen in den Bereichen Führung, Kommunikation und Selbst-Management sowie Personal Branding.

Kontakt: wwww.shift-thinking.de

Im Grunde ist damit alles, was vor dem „Aber“ steht, wie ausgelöscht. Denn wir haben gar nicht richtig gehört und verstanden, was vor dem „Aber“ gesagt ist.

Eine interessante Übung ist es deshalb, einmal ganz bewusst wahrzunehmen, was vor dem „Aber“ steht.
Das gelingt am besten, indem wir „Aber-Sätze“ bewusst in zwei Sätze aufteilen, selbst wenn vor dem „Aber“ nur ein „Ja“ steht.

Setzen Sie nach dem „Ja“ einen Punkt. Atmen Sie durch und fragen Sie sich bewusst, zu was Sie konkret „Ja“ gesagt haben. Nehmen Sie diesen Teil der Informationen ganz wertfrei wahr und lassen Sie ihn stehen – und wirken.

Verzichten Sie einfach einmal auf den zweiten „Aber“-Satzteil.

Wie fühlt es sich an, das „Ja“ für sich allein stehen zu lassen, mit der alleinigen Bedeutung, dass Sie etwas wollen oder etwas für Sie richtig ist (ganz ohne „Aber“)?

_____

_____

Verzichten Sie bewusst darauf, Ihre eigenen Aussagen oder die Aussagen anderer mit einem „Aber-Satz“ sofort zu negieren. Ergänzen Sie anstelle dessen besser mit einem „und“. Sie werden merken, dass Sie achtsamer mit sich selbst umgehen und ein guter Zuhörer sind.

Nicht ... noch nicht

„Ich kann das nicht.“ Vielleicht stimmt das ... zumindest im Moment. Aber wer sagt denn, dass Sie das nicht lernen können? Oder nicht ausprobieren könnten?

Als Sie ca. 14 Monate alt waren, konnten Sie auch nicht Rad fahren, rechnen, schreiben, lesen ... Und heute? Sie können das alles, weil sie es gelernt haben.

Wir können uns, unserem Gegenüber bzw. der jetzigen Situation gerecht werden, indem wir vor die Dinge, die wir zum jetzigen Zeitpunkt unserer Ansicht nach nicht können, ein kleines und wunderbares Wort setzen: **NOCH**.
„Ich kann das NOCH nicht.“

In diesem Ausdruck stecken Zuversicht und Entwicklung. Denn was ich heute noch nicht kann, kann ich morgen lernen und ausprobieren.

Fazit

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.

healthstyle

Anzeige