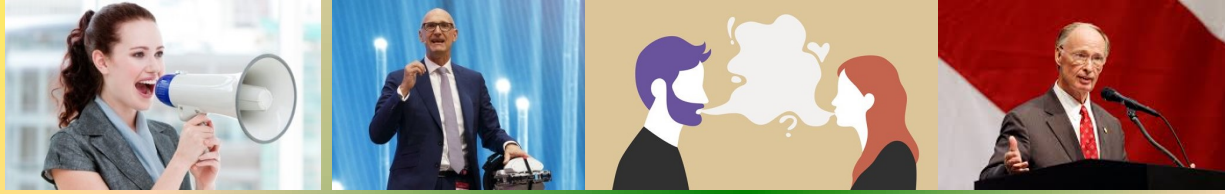


## Die Macht der Sprache - Überlege Dir gut was Du sagst



### **Wie Du es tust, wann Du es tun und wann Du es lassen sollst**

Sprache ist das Mittel der Kommunikation zwischen Menschen. Dabei ergänzen sich verschiedene Ausdrucksformen der Sprache zu einem Ganzen:

- die gewählten Worte
- die Körpersprache, Gestik und Mimik – das gesamte Auftreten
- die Tonlage
- die Sprachintensität (leise bis laut – ruhig bis intensiv)

All das ergibt ein gewisses Ausdrucksbild dessen, was gesagt werden möchte. Leider ergibt sich daraus auch eine recht grosse Anzahl von möglichen Missverständnissen. Die Reaktion des Gegenübers kann dabei das, was gesagt werden möchte, beflammen.

Die wohl wichtigste Empfehlung, die gegeben werden kann, ist bei jeglicher Kommunikation die Ruhe zu bewahren. Wer ruhig und ausgeglichen kommuniziert, wird viel eher verstanden und dem hört man auch viel eher zu. In einer solchen Atmosphäre nimmt man das Gesagte auch viel besser auf. Es ist auch wichtig, die andere Seite zu Wort kommen zu lassen, um deren Sichtweise zu erkennen. Es kann empfehlenswert sein, vor wichtigen Gesprächen in sich selbst zu gehen bzw. sich durch Meditation in Ruhe und Ausgeglichenheit zu bringen. Kerzenlicht kann sehr beruhigend wirken.

Zudem kann man auch nonverbal kommunizieren, also ohne etwas zu sagen. Denke einmal daran, was Pantomimen alles ausdrücken und sagen können. Auch ein freundliches Lächeln während des Gesprächs lockert die Atmosphäre.

Manchmal ist es empfehlenswert, ein Gespräch auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben, wo sich die Gemüter etwas abgekühlt haben. Aber auch das soll bzw. muss in Ruhe geklärt werden.

Es ist zudem ganz wichtig, dass man sich nur über ein Thema ausspricht. Andere Themen kann und soll man zu einem späteren Zeitpunkt besprechen. Also ein ums andere.

Für eine gute und erfolgreiche Kommunikation ist das Kommunikations-Quadrat von Friedemann Schulz von Thun ganz enorm hilfreich.

Umfassende Ehrlichkeit ist ebenfalls ein wichtiges Element einer erfolgreichen Kommunikation. Dabei sollte man dem Gegenüber das Gesagte aber nicht wie einen nassen Lappen um die Ohren schmeissen. Gewisse Dinge kann man auch so ausdrücken, dass man ganz genau verstanden wird, ohne dass man das, was man ausdrücken will ganz genau sagt. Hilfreich ist auch, sich in Bildern oder Metaphern auszudrücken (das ist wie wenn man ...).

Du solltest dem Gegenüber auch verständlich klar machen, wie Du Dich bei oder in verschiedenen Situationen fühlst. Wie kommt es bei mir an und was löst es bei mir aus. Natürlich

sollte man das alles auch von seinem Gegenüber wissen und in Erfahrung bringen (Frage-techniken – siehe in den Themen von *hellomind*).

Natürlich braucht es dazu sehr viel Übung. Lasse Dich nicht herunter kriegen, wenn nicht alles von Anfang an funktioniert. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Doch durch die ständige Übung wirst Du immer besser. Gib also nicht auf. Verzeihe Dir Deine Fehler und versuche es immer wieder erneut das nächste Mal besser zu machen.

Links zu diesem ganz wichtigen Thema:

- <https://www.youtube.com/watch?v=VNsl30-AMmE> Macht der Worte:  
Framing kurz erklärt 3 Min./10 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=UAFODNGue0k> Was Sprache mit  
unserem Gehirn anstellt 5 Min./05 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=VBW-8Zm5hAs> Wie Sprache uns  
beeinflusst. Musst Du wissen 3 Min./44 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=syAdyEfoS4> Missverständnisse  
verstehen und vermeiden 7 Min./54 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=GydVGIDyEQ0> Die 5 Axiome  
Kommunikation von Paul Watzlawick 6 Min./40 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=O3CT87DxBmo> Sprachliche Manipulation:  
So schaffst du es Menschen zu beeinflussen 17 Min./56 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=SuJK-dmBleU> Vorsicht Beziehungskiller!  
5 Todsünden einer Beziehung. Tun Sie das Ihrem Partner niemals an. 14 Min./28 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=YOOZ8jttiA8> Sehen, was Andere denken  
Körpersprache lesen 7 Min./50 Sek.
- [https://www.youtube.com/watch?v=8\\_e4bevmUzQ](https://www.youtube.com/watch?v=8_e4bevmUzQ) 7 Techniken, um attraktiver  
zu kommunizieren – Alltagspsychologie 7 Min./52 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=M3R8pPX-v-Y> Konflikt lösen  
Streitgespräche richtig führen 7 Min./57 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=3FzkvA-EcBE> Dialog in der Partnerschaft  
richtig kommunizieren 15 Min./10 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=H9hhMzAhbV0> So sprechen, dass  
andere dir zuhören WOLLEN 5 Min./21 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=abiJ7LMjAbI> Kommunikation & Rhetorik  
sprechen lernen 4 Min./53 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=9VJn1cPbf1A> Die 4 Seiten einer Nachricht  
Friedemann (Schulz von Thun) – Kommunikation 3 Min./33 Sek.
- <https://www.youtube.com/watch?v=znbo8uay4Ec> Das 4-Ohren-Modell  
Warum Männer und Frauen ständig aneinander vorbei reden 7 Min./06 Sek.