

Themen des Workshops 24. Oktober 2018

Ansprache mit den 3 A

Ansprechen, Anschauen, Atemzug; sich vergewissern, dass die angesprochene Personinhört; kleine Kinder beherrschen das bestens, Erwachsene oft nicht mehr.

Beispiel: «Frau Maier (Blickkontakt, Pause), bitte beugen Sie sich nach vorne.»

Müssen und schnell

«müssen» macht Druck; viele Menschen reagieren darauf mit Widerstand, vor allem kleine und grosse Rebellen. Nicht alle Menschen sind gleich sensibel; wenn es den Sprecher nicht stört, darf er nicht davon ausgehen, dass die Hörerin das Wort auch mag.

«Schnell» zeugt nicht von freier Entscheidung und Gelassenheit, sondern von Druck und Eile. Lassen Sie schnell weg. Es macht Sie präsent und stärkt Ihre Persönlichkeit.

Leider, es tut mir leid

Wer Leid erfährt, braucht Mitgefühl und nicht noch sprachliches Leid. Vermeiden Sie «leider» und «Es tut mir leid» in Ihren Sätzen. Sagen sie «Es tut mir leid» je nach Situation: «Oh, das ist sicher schwer für Sie», «Das war nicht meine Absicht» und lassen Sie «leider» einfach weg.

Die richtige Satzwahl

- *Aussagesätze* haben am Schluss einen Punkt. Das finite Verb steht an zweiter Stelle im Satz. Aussagesätze beschreiben Situationen. Beispiel: «Ihr kommt alle nach vorne.»
 - *Aufforderungssätze* formulieren Bitten oder Anweisungen. Sie enden mit einem Ausrufezeichen. Das finite Verb steht an der ersten Stelle im Satz: «Setz dich, bitte!» oder «Bitte, setz dich!»
 - *Fragen* enden mit Fragezeichen. Auch hier steht wie bei der Aufforderung das finite Verb an erster Stelle: «Kannst du erklären, wie das geht?»
 - Oftmals mischen Sprecherinnen und Sprecher die Satzarten: «Kannst du bitte erklären ...? Könntest du dich bitte setzen? Ihr kommt jetzt nach vorne!» Das macht ihre Aussagen unklar.
-

Wer klar kommunizieren will, vermeidet Füllwörter

Füllwörter wie vielleicht, ein bisschen, ein klein wenig, quasi, einfach, wirklich, eigentlich usw. reduzieren die Klarheit und relativieren die Aussagen (Wischiwaschisprache, tangentielle Sprache).

Psychiatrie- und Gewaltwortschatz

Sprache lebt von Bildern. Vermeiden Sie für eine positive Wirkung negative Bilder, die aus der Psychiatrie und aus dem Kriegsbereich stammen wie toll, verrückt, irrsinnig sowie Mordsgaudi, kriegen, bombastisch.

Fazit

- Wörter erzeugen Bilder. Die Bilder variieren von Mensch zu Mensch.
- Wir können mit **Präsenz, Klarheit** und **Wertschätzung** unseren Alltag enorm erleichtern.
- Unsere Sprache ist wie ein Fingerabdruck des seelischen Befindens.
- Die Botschaft ist das, was ankommt!

Sprache ist enorm wirkungsvoll. Die Hirnforschung hat herausgefunden, wie wir mit Sprache Stress regulieren können: Wer in Phasen von Stress drei Wörter liest, die er mag, und einen Moment innehält, der erholt sich viel schneller. So können wir uns Ruheinseln schaffen, mitten im Alltag. Wählen Sie sich Ihre drei Lieblingswörter, denn: Jedes Wort wirkt!