

DIE MACHT DER WORTE

**10 WORTE, DIE ES IN  
SICH HABEN**

winpat-mental  
coaching & training



# VORWORT

Der **Talmud**, eine Sammlung der Gesetze und religiöse Überlieferung des Judentums gibt uns folgenden Rat.

**Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.**

Achte auf Deine **Worte**, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

# INHALT

## **03. 5 WORTE, DIE DICH SCHWÄCHEN**

Es ist hilfreich genau hinzuhören, welche Aussagen du häufig machst.

## **06. 5 WORTE, DIE DICH STÄRKEN**

Greife die Chance ganz gezielt deine Wortwahl zu ändern, damit du dich stärkst und eine andere Wirkung hast.



# 5 WORTE, DIE DICH SCHWÄCHEN

VON WINNIE MEULENBERG

Die Wahl deiner Worte zeigt in deiner Art zu denken eine Tendenz auf. Läuft bei dir ein innerer (oder äusserer) Dialog ab, der dich befähigt? Ein Dialog, der dir alle Möglichkeiten offen lässt?

Bei gewissen Worten solltest du hellhörig werden, denn deine Gedanken sind die Basis deiner Worte!

## 1. EIGENTLICH

Als Adverb bedeutet eigentlich: "in Wirklichkeit, im Grunde."

"Eigentlich" ist ein unmögliches Wort. Dieses Wort schwächt deine Aussage ab, wie z.B. "Eigentlich geht es mir gut" und "Eigentlich will ich ganz gerne mit dir abmachen." Stimmt das wirklich?

Jetzt spüre nach, wie folgende Aussage auf dich wirkt: "Es geht mir gut." Wirkt doch viel klarer und viel verbindlicher als "Eigentlich geht es mir gut."

Da kannst du dir überlegen, ob es erlaubt ist, dass es dir gut geht. Geschweige denn, dies gegenüber anderen zu formulieren. Gibt es eine Erwartungshaltung die besagt, dass wir vorsichtig sein sollten, so etwas zu sagen, um nichts Negatives herbeizuziehen?

Beobachte mal, wie oft du dieses Wort benutzt und experimentiere damit, dieses Wort entweder weg zu lassen oder zu ersetzen. Wie geht es dir dabei?

## 2. MAL

Stell dir vor, du triffst einen Bekannten. Beim Verabschieden sagt dein Bekannter "Wir sollten unbedingt mal abmachen." Du sagst "Ich rufe dich mal an." Daraus wird wohl nichts?

Was macht es so schwierig, klaren reinen Wein einzuschenken? Eine bessere und ehrlichere Aussage ist: "Es war toll dich wieder zu treffen. Im Augenblick habe ich soviel los, dass ich nicht abmachen kann."

Bei dieser Variante weiss jeder, woran er ist. Es ist nicht gegen die getroffene Person, sondern du entscheidest dich für deine Bedürfnisse!

Es gilt eine ungeschriebene Regel. Es ist unanständig jemandem einen Korb zu geben. Da lohnt es sich zu fragen, ist es nicht respektvoller ehrlich zu sein.

## 3. ABER

Aber ist ein Wort, was zwischen dir und der Klarheit steht. Du machst eine Aussage und schwächst sie im gleichen Satz ab, indem du dieses Wort benutzt.

Ein Beispiel: "Ich finde das eine tolle Idee, aber wir könnten doch auch etwas anderes unternehmen?"

Findest du es wirklich eine gute Idee oder willst du dich nicht festlegen? Klare Aussagen helfen dir und deinem Umfeld.

Aber wird oft angewendet, um uns zu rechtfertigen. "Ich habe mein Bestes gegeben, aber die anderen sind Schuld, dass es nicht geklappt hat."

Sage stattdessen: "Ich habe die anderen nicht überzeugen können."

Aber kannst du auch benutzen, indem du ein Vorschlag machst und bereits alle möglichen Einwände auflistest. Ein Beispiel: "Ich schlage dieses Hotel vor, aber vielleicht ist das Essen überteuert, die Betten unbequem und das Hotel liegt an einer Hauptstrasse."

Willst du die Entscheidung abgeben und die Verantwortung nicht übernehmen?

## 4. NIE UND IMMER

Ich weiss, das sind 2 Worte, jedoch von der Wirkung so ähnlich, dass ich nie und immer in einen Topf werfe.

Wenn du nie und immer in einer Beziehung benutzt, ist das ein typisches Reizwort.

Beispiele: "Nie schraubst du den Deckel auf die Zahnpasta. Du lässt immer deine Sachen im Gang liegen." Wenn ich diese Worte höre, steigt mein trotziges Kind auf die Barrikaden. Wie geht es dir dabei?

Das Problem ist, dass diese Worte eine schwarzweiss Welt suggerieren. Es lässt keine Ausnahmen zu und zementiert die Realität.

Aussagen, wie "Nie habe ich Glück" oder "Das ist wieder typisch, immer passiert mir so etwas." vermitteln dir, dass keine Veränderung möglich ist. Das stimmt nicht, das Leben entwickelt sich ständig weiter.

Wenn du offene Worte wählst, sind alle Möglichkeiten vorhanden.

## 5. MÜSSEN

Müssen ist ein Wort das extrem oft in unserer Gesellschaft benutzt wird, sogar bei Aussagen über Tätigkeiten, die jemand gerne macht. Wir müssen jemand treffen, müssen mit dem Velo irgendwo hin fahren oder wir müssen etwas essen.

Höre genau hin und überlege dir, ob es wirklich ein Müssen ist oder lediglich ein Gewohnheitswort.

Wenn du entdeckst, dass du regelmässig, das Wort müssen verwendest, ersetze dieses Wort durch ein anderes. Wie wäre es mit wollen?

Müssen kostet Energie und hat mit Tätigkeiten zu tun, die du weniger gerne machst und die es zu erledigen gilt. Du bist kein kleines Kind mehr, wo deine Eltern oder der Lehrer sagt, was du zu tun hast.

Wollen hat eine andere Qualität. Wollen lässt dir deine Entscheidungsfreiheit. Ersetze wenn möglich müssen durch wollen.





# 5 WORTE, DIE DICH STÄRKEN

VON WINNIE MEULENBERG

Stell dir vor, du hast die Fähigkeit mit deinen Worten Menschen zu berühren. Du kannst sie motivieren, das kleine bisschen Extra zu geben.

Noch besser, du entwickelst einen inneren Dialog, der dich aufbaut und deine Grenzen erweitert.

Verwende Worte, die gut ankommen und etwas bewegen. Dazu brauchst du kein spezielles Talent, nur ein wenig Übung und eine bewusstere Wortwahl.

## 1. ICH

Vergleiche diese 2 Aussagen:

„Das macht man nicht.“

„Das mache ich nicht.“

Immer wenn du „Ich“ benutzt ist das eine klare Aussage. Du lehnst dich aus dem Fenster und übernimmst Verantwortung für deine Aussage, für deine Meinung und für deine Handlungen. Das braucht Mut!

Man sind immer die anderen. Hier versteckst du dich hinter einem nebulösen Bild.

Es ist nicht klar, ob du dich wirklich mit dieser Aussage identifizierst oder lediglich etwas nachplapperst.

Wenn du dir angewöhnst „Ich“ zu sagen, wirst du mit der Zeit selbstbewusster in deinen Aussagen. Dein Umfeld weiss genau, was sie an dir haben.

Frage dich, wie oft sagst du „Man“ statt „Ich“?

## 2. NEIN

„Nein“ ist ein schwieriges Wort zum Sagen. Es hat Konsequenzen, wie jede Handlung und jedes Wort. Wenn du dich in allem fügst, hast du viele Freunde. Da lohnt es sich, dich zu fragen sind das wirkliche Freunde oder Profiteure?

Sind sie gerne mit dir zusammen, weil du leicht zu manipulieren bist? Gewisse Menschen werden sich vielleicht nicht mit deiner neuen Klarheit anfreunden können. Dies bereinigt deine Beziehungen und du kannst mehr so sein, wie du bist.

Überlege dir, ob harmonische Beziehungen es wert sind, dich nicht zu zeigen? Abgrenzen zu üben ist am einfachsten bei Menschen, die dir nicht so wichtig sind. Dann steigerst du die Herausforderung mit Personen, die dir am Herzen liegen.

Wirkliche Harmonie entsteht erst, wenn die Balance zwischen Geben und Nehmen ausgewogen ist. Damit es dir leichter fällt öfters „Nein“ zu sagen, schauen wir jetzt einige Vorteile an.

Du hast mehr Zeit und Energie für dich.  
Du verbringst deine Zeit mit Aktivitäten, die für dich stimmig sind.  
Du bist ausgeglichener, weil du nicht mehr heimlich die Faust im Sack machst.  
Dein Umfeld weiss, was sie an dir haben.  
Niemand hat mehr ein schlechtes Gewissen, weil alles offen ausgesprochen wird.

## 3. JA

Ein bewusstes Ja-Sagen ist sehr kraftvoll. Es ist nicht umsonst, dass wir beim Eheversprechen „Ja, ich will“ sagen

Und doch, diese Zusage soll gut überprüft sein und von Herzen kommen. Damit dies gelingt ist es hilfreich dir ein wenig Zeit zu verschaffen, bevor du zusagst.

Ich habe mir angewöhnt erst ein paar Mal durchzuatmen, bevor ich meine Antwort gebe. So kann ich überlegen, ob es passt. Wie gross der Zeitaufwand ist und ob ich wirklich Lust habe usw.

Dein „Ja“ soll von innen kommen. Erst dann kannst du die notwendige Energie investieren. So bist du motiviert und du wirst Freude haben. Sei verbindlich in deinen Aussagen!

## 4. JETZT

Auch hier geht es um Verbindlichkeit. Viele Worte kannst du verwenden. Die Herausforderung ist dich festzulegen. Du kannst Morgen, Donnerstag oder nächstes Jahr sagen.

Wie oft sagen wir „mal“ und meinen eigentlich „nie“? Wenn du anfängst ehrlicher zu kommunizieren, mit dir selbst und deinen Mitmenschen, werden viele Kraftreserven freigesetzt.

Einige Beispiele:

Du verschiebst ein Vorhaben auf einen unklaren Zeitpunkt in der Zukunft. Währenddessen trägst du die ganze unerledigte Arbeit mit dir und hast ein schlechtes Gewissen.

Jemand will dich treffen und du weichst immer aus, weil du keine Lust hast abzumachen und dies nicht ehrlich formulierst.

Du hast so viele Projekte und weißt nicht, wo anfangen. Stattdessen wächst der Berg und du bist mit dir unzufrieden.

Sei möglichst konkret und verbindlich und staune über die Veränderungen in deinem Leben.

## 5. DANKE

Im Herbst, wenn wir die Ernte anschauen wird uns klar, dass es vieles gibt, wofür wir dankbar sein können. Das Erntedankfest wird seit dem 3. Jahrhundert im Christentum gefeiert.

Wie oft sagst du in deinem Alltag „Danke“? Ist dieses Ritual und vor allem das dazugehörige Bewusstsein nicht weitgehend verschwunden?

Moderne Menschen gehen in den Supermarkt und finden es selbstverständlich eine Vielfalt an Lebensmitteln zu haben.

Der Prozess des Wachstums geht dabei leicht verloren.

Wir sehen nur ein abgepacktes Endprodukt und vergessen, was alles notwendig war, damit wir den Artikel kaufen können. Die Dankbarkeit bleibt im Alltag schnell auf der Strecke.

Die Dankbarkeit bleibt im Alltag schnell auf der Strecke.

Wir sind von Fülle umgeben und denken oft nicht darüber nach, was wir alles haben. Dabei ist Dankbarkeit ein wunderbares Gefühl.

Wenn du dankbar bist, schüttet dein Körper Glückshormone aus. Diese Substanzen bauen Stresshormone ab und heben deine Stimmung.

Überlege dir täglich, für was du dankbar bist. Nicht nur für das Essen auf deinem Teller, den Luxus in der westlichen Welt, sondern auch für die Menschen, die du kennst.

Wenn dir jemand was Gutes tut, sage bewusst „Danke“ und beobachte, wie es auf dich und deinem Gegenüber wirkt.

Für welche Erfahrungen bist du dankbar? Übe dich darin in allem, was du erlebst eine Wachstumsmöglichkeit zu sehen.

Dann hast du endlose Möglichkeiten „Danke“ zu sagen.

# NACHWORT

Die Macht der Worte ist gross, nicht umsonst wird die Meinungsfreiheit in Diktaturen als Erstes eingeschränkt.

Du kannst mit deinen Worten anstecken, aufrütteln und etwas bewegen.

Greife die Chance ganz gezielt deine Wortwahl zu ändern, damit du dich stärkst und eine andere Wirkung hast.

Herzlichst Winnie