

Coaching Tipp

Hast du schon mal bewusst auf deine Sprache geachtet?

Aber

Gehörst du auch zu den Menschen, die bestimmte Lieblingsworte haben? Unlängst hatte ich eine Freundin zu Besuch, die mir von ihrer schwierigen beruflichen Situation erzählte. Da ich nicht in ihrer Firma arbeite, fragte sie mich um meine Meinung. Grundsätzlich ist das eine gute Idee. Dabei hab ich beobachtet, dass sie ein Sprachmuster hat, mit dem sie sich selbst blockiert.

Auf jedes meiner Argumente antwortete sie mit "ja, aber ...". Nach einer Weile fragte ich sie: "Merkst du, wie sehr dich dieses "aber" blockiert, versuche es doch einfach durch ein "und" zu ersetzen."

Wir redeten weiter und siehe da - auf einmal konnte sie sich meinen Vorschlägen offen begegnen und sie für sich selbst prüfen.

immer

Ein anderes Wort, das für Hindernisse sorgt ist das Wörtchen "immer". Es kommt auch in so manchem negativen Glaubenssatz vor.

- Immer bin ich so müde.
- Mein Mann ist immer unhöflich.
- Meine Frau keppelt immer herum.

Hier ist es gut, wenn du dich auf die Suche nach Ausnahmen machst.

Wie? Ganz einfach!

Frag dich: "Wirklich immer? Auch wenn er/sie schläft? Auch im Urlaub? Auch wenn er/sie ganz entspannt ist?"

So findest du die Ausnahmen und du erkennst, wann etwas gut funktioniert. Von diesem Standpunkt aus, lässt es sich gut weiter arbeiten.

Eigentlich

Auch "eigentlich" ist so ein Verhinderungswort.

Wenn ich sage: "Eigentlich bin ich ganz zufrieden." Dann deutet dieses "eigentlich" darauf hin, dass es eine Ausnahme gibt und ich "eigentlich" nicht ganz zufrieden bin. Bin ich wirklich voll und ganz zufrieden, dann kann ich das auch sagen: "Ich bin voll und ganz zufrieden." Diese Aussage hat viel mehr Kraft!

"Eigentlich" nimmt also der Aussage die Kraft und auch ein Stück Wahrhaftigkeit. Wir warten förmlich auf eine Ausnahme und ein "aber", wenn ein Satz mit "eigentlich" beginnt.

Vielleicht konnte ich dich ermuntern in der nächsten Zeit etwas mehr auf deine Sprache zu achten und auch hinzuhören, welche Aussage hinter der offensichtlichen Aussage steht.

Noch nicht

Angenommen du denkst über eine Sache: "Ich kann das nicht."

Füge das kleine Wort noch ein und der Satz bekommt eine ganz andere Wendung: "Ich kann das noch nicht."

Das "noch" öffnet in diesem Fall Türen zu neuen Möglichkeiten.

Du kannst auch in anderen Fällen "noch" als Türöffner benutzen. Ich schreibe einige Beispiele und setze gleich darunter die neue Möglichkeit, die sich durch das kleine Wörtchen "noch" ergibt.

- "Du verstehst mich nicht."
"Du verstehst noch nicht, was ich sagen will."
- "Ich erreiche meine Ziele nicht."
"Ich erreiche meine Ziele noch nicht."
- "Meine Arbeit ist immer so anstrengend."
"Ich habe noch keine Möglichkeit gefunden, mir meine Arbeit zu erleichtern."
-

Merkst du, wie dieses Wort die Stimmung verändert? Wie sich auf ein Mal Möglichkeiten auftun? Und wie der Fokus sich in Richtung einer Lösung verschiebt

Ich wünsche dir viel Erfolg mit den Selbstcoachingübungen!

Deine

