

Ballast abwerfen – wie die Sprache

Es gibt eine Wechselwirkung zwischen der Sprache, die ein Mensch spricht, und dem, was er in seinem Leben erlebt. Hierin liegt eine große Chance. Mechthild von Scheurl-Defersdorf hat in den neunziger Jahren das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept begründet und dann gemeinsam mit dem Arzt und Neurowissenschaftler Dr. Theodor von Stockert weiterentwickelt.

Sie machen die heilsame Kraft der Sprache bewusst und leiten an, diese Kraft zu erkennen und achtsam für sich in Anspruch zu nehmen. Der Schlüssel dazu ist die Struktur der Sprache mit dem Wortschatz, dem Satzbau und der Grammatik.

Die wohltuende Wirkung von kurzen Sätzen

Der Alltag fordert uns alle heraus. Vielerlei Aufgaben fordern unsere Zeit und Aufmerksamkeit. Das ist so, und die Umstände lassen sich oft nicht so einfach ändern. Jedoch können wir an der Sprache ansetzen. Sie hilft uns dabei, uns Entlastung zu schaffen.

Ich empfehle Ihnen kurze, vollständige Sätze. Es ist einfach, kurze Sätze zu bilden. Die meisten Menschen sind es



Kurze, klare Sätze entlasten und vereinfachen die Kommunikation.

gewohnt, an jeden Satz ein oder zwei Nebensätze zu hängen. Dem entsprechend sind sie es auch gewöhnt, in ihrem Alltag eine Aufgabe an die andere zu hängen und dazwischen kaum zur Ruhe zu kommen. Dann klingen Sätze beispielsweise so:

„Ich muss noch meine Tochter anrufen, weil ich ihr sagen will, dass sie

mich morgen zum Arzt bringt, weil ich kurzfristig einen Termin bekommen habe.“

Erlauben Sie sich Sätze ohne Nebensätze. So beginnen Sie, Informationen in kleinere Portionen zu verteilen. Danach bilden sie einen neuen Satz und wieder einen neuen Satz. Das geht mit einem Umdenken einher. Dies wird sich auf Ihr Denken und auch auf Ihr Handeln auswirken.

Entlastung beginnt spürbar und wirksam beim Satzbau. Wir sprechen vom Komma-Fasten. Machen Sie nach jedem Satz eine minimale Pause. Diese entspricht dem Punkt beim Lesen und Schreiben. So kommen Sie auf den Punkt! Dies gilt auch im



dabei hilft



Foto: Fotolia

Mit den Füllwörtern Ballast hinter sich lassen

Auch Füllwörter sind ein interessantes Thema in Hinblick auf Belastung und Entlastung. Der gewohnheitsmäßige Gebrauch von Füllwörtern entspricht dem Ballast, den wir mit uns herumtragen. Das sind Dinge und auch Verhaltensweisen, die uns früher einmal gedient haben und die wir jetzt getrost hinter uns lassen dürfen. Wenn wir sie loslassen, dann wird das Leben spürbar leichter.

Zu den Füllwörtern gehören zahlreiche Wörter: „eigentlich“, „vielleicht“, „irgendwie“, „halt“, „quasi“ und andere. Ich greife eines davon heraus, das „eigentlich“. Viele Menschen gebrauchen es gewohnheitsmäßig. Sie sagen: „Eigentlich geht es mir gut.“, „Unsere Wohngegend ist eigentlich recht ruhig.“, „Hast du eigentlich schon eingekauft?“ usw. Viel klarer sind die Sätze ohne das „eigentlich“: „Es geht mir gut.“, Unsere



Wohngegend ist recht ruhig.“, „Hast du schon eingekauft?“

Auf diese Weise gewinnen die Sätze an Klarheit – und auch der Sprecher gewinnt an Klarheit. Wer seine Sprache um Füllwörter bereinigt, der bereinigt damit noch mehr: der Ballast im Leben wird wie von alleine weniger.

Sobald Sie beginnen, auf den Gebrauch der Füllwörter zu achten, werden Sie erkennen, wie häufig sie vorkommen. Damit haben sie bereits den ersten wichtigen Schritt getan. Als Nächstes geht es darum, dass Sie bei sich auf ein erstes Füllwort achten und für Sätze mit diesem einen Füllwort sprachliche Alternativen ausprobieren. Sobald Sie Lust ha-

übertragenen Sinn. Das spart Zeit und Kraft.

Es genügt, wenn Sie sich zweimal am Tag für eine halbe Stunde auf die kurzen Sätze achten. Erleben Sie die wohlthuende Wirkung. Ansonsten sprechen Sie bitte so, wie Sie es gewöhnt sind. Erleben Sie auch hier die Wirkung.

die Kraft der Sprache

80 Karten für den alltäglichen Sprachgebrauch

Kartensatz

Viele Menschen haben den Drang, das Schöne an sich selbst klein zu machen. Wer ein Kompliment freudig annehmen kann, lädt Freude und Schönes in sein Leben ein.

(auf das Ach, Kompliment der war „Du hast einen ganz billigt! schönen Pullover an!“)

Dankeschön! Ich mag ihn auch gern!

Die Kraft der Sprache
EAN 4 260198 990156, 20 €

Konzept für Sprache und Kommunikation
Lingva Eterna Verlag GmbH
Telefon: 09131-57161
www.LINGVA-ETERNA.de

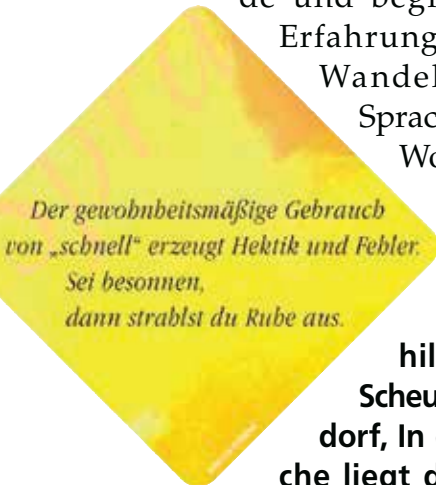
Anderlohrstraße 42a 91054 Erlangen info@LINGVA-ETERNA.de

■ Ratgeber

ben, können Sie auf ein zweites Füllwort achten und auch hierfür Alternativen ausprobieren.

Das Zusammenspiel von kurzen Sätzen und einer klaren Sprache mit nur wenigen oder keinen Füllwörtern wird Ihnen spürbar Entlastung bringen.

Ich wünsche Ihnen Freude und beglückende Erfahrungen beim Wandeln Ihrer Sprache. Jedes Wort wirkt!



Lesetipp:

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, In der Sprache liegt die Kraft.

Klar reden, besser leben, Herder 2016.

Das Buch und die Karten können auf dem WOT in Berlin am Stand des BfO käuflich erworben werden.



Kontakt:
info@lingva-eterna.de
Telefon: 0913 57161

Buchtipp: **In der Sprache liegt die Kraft. Klar reden, besser leben.**

Worte sind machtvoll: Sage ich das, was ich wirklich meine? Oder transportiere ich mit meinen Worten, meinem Satzbau und meiner Körpersprache gegenteilige Botschaften? Oder unklare? Der Alltag geht leichter von der Hand, wenn Denken, Fühlen und Handeln im Einklang sind. Mit vielen Beispielen, Tipps und Übungen, die Spaß machen.

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf weiß, welche Kraft in unserer Sprache enthalten ist. Denn die gebürtige Erlangerin hat das LINGVA ETERNA Sprach- und Kommunikationskonzept begründet und leitet das gleichnamige Institut in Erlangen.

ISBN: 978-3-451-06877-5, € 14.99

Außerdem erhältlich:

Die Kraft der Sprache,
80 Karten für den alltäglichen Sprachgebrauch,
(s. Abbildungen im Interview), Lingva Eterna Verlag.



Infos zu Arzneimitteln aus erster Hand

Soll ich die Tabletten vor oder nach dem Essen einnehmen? Gibt es Lebensmittel, mit denen sich mein Arzneimittel nicht verträgt? Gibt es Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln? Ein neuer Service auf dem vfa-Patientenportal hilft bei der Suche nach Ansprechpartnern für Ihre Fragen.

<https://www.vfa-patientenportal.de/patienten-und-versorgung/qualitaet-sichern/informationen-zu-arzneimitteln-aus-erster-hand.html>