



In der Sprache liegt die Kraft – einfach mehr erreichen

Von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Sprache begleitet uns Menschen in allen Bereichen des Lebens. Sie gehört sowohl im Beruf als auch in den zahlreichen privaten Situationen ganz wesentlich zur Kommunikation. Dabei dient die Sprache in erster Linie dem Austausch von Informationen.

Dabei ist und kann Sprache weit mehr als das. Mit ihr gestalten wir unser Leben. Es ist völlig egal, ob wir Sprache mündlich, schriftlich oder „nur“ in unseren Gedanken formulieren – jedes Wort wirkt und hat eine Wirkung. Es gibt eine Sprache, die aufbaut und guttut. Mit ihr gelingt eine klare, wertschätzende Kommunikation leicht. Ebenso gibt es eine Sprache, die anstrengend ist und Kraft kostet. Sie erschwert die Kommunikation und beeinträchtigt

das Klima in der Familie und am Arbeitsplatz.

Wir alle wachsen mit der Sprache auf, die wir in unserer Kindheit und Jugend gelernt haben. So sprechen wir auch noch als Erwachsene. Daher kommunizieren wir in vertrauten Mustern, statt zu sagen, was wir in Wirklichkeit meinen. Das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept macht hinderliche Sprachmuster bewusst und befähigt Menschen, sich von ihnen zu befreien.

Bereits kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf die Kommunikation und auf die eigene Ausstrahlung. Das achtsame Weiter-

entwickeln der eigenen Sprache stärkt eine lebensbejahende Grundhaltung und fördert die Entwicklung der Persönlichkeit. Mit dem Anwenden von Lingva Eterna kann jeder Mensch seine Möglichkeiten signifikant erweitern.

Das Leben darf leicht sein – so räumen Sie Hindernisse aus dem Weg

Wir machen uns mit unserer Sprache so manchen Stress und etliche Hindernisse selbst. Dazu gehört der inflationäre Gebrauch der Wörter „müssen“, „schnell“ und „aber“. Viele Menschen meinen, dass sie alles schnell ma-

chen müssen – zumindest sagen sie es so.: sie müssen aufstehen, dann müssen sie arbeiten, anschließend müssen sie einkaufen und dann noch schnell die Wäsche machen.“ Ihr Denken und Fühlen sind geprägt von Müssen und Eile. Sie fühlen sich damit weitgehend fremdbestimmt. Der Dauerdruck wirkt sich mit der Zeit nachteilig auf ihre Gesundheit und ihre Stimmung aus. Auch der gewohnheitsmäßige Gebrauch von „aber“ ist hinderlich. Jedes „aber“ ist ein Einwand. Wer häufig „aber“ sagt, schafft sich durch sein Denken und Sprechen beständig neue Hindernisse. Diese nachteilige Wirkung erzielt niemand absichtlich.

Sie können jederzeit damit beginnen, sich das Leben leichter zu machen. Das gelingt Ihnen bereits, indem Sie den inflationären Gebrauch von „schnell“, „müssen“ meiden und dafür neue Formulierungen finden. Aus „ich hänge noch schnell die Wäsche auf“ wird dann „ich hänge die Wäsche auf. Dafür brauche ich zehn Minuten“. Vielleicht wird ihnen am Anfang ohne das gewohnte „müssen“ und „schnell“ etwas in Ihren Sätzen fehlen. Doch bekommen Sie stattdessen das Gefühl von Selbstbestimmung und gewonnener Zeit. Wer das „aber“ weitgehend hinter sich lässt,

entwickelt damit eine zielgerichtete Kraft und Souveränität. Dann heißt es statt „das habe ich dir aber schon gesagt“ neu „das habe ich dir schon gesagt“. Mit einigem Training wird der anfangs neue Sprachgebrauch ganz selbstverständlich. Die positiven Erfahrungen beflügeln.

Gesundheit beginnt beim Denken und Sprechen

Es gibt eine Wechselwirkung zwischen der Sprache, die ein Mensch spricht, und dem, was er in seinem Leben erlebt und schon erlebt hat. Ebenso gibt es eine Wechselwirkung zwischen dem, was ein Mensch erleben will und der Art, wie er seine Sprache weiterentwickelt.

Zum Thema Gesundheit gehört der Umgang mit dem eigenen Körper. Es gibt zahlreiche Redewendungen, die etwas mit unserem Körper und unserer Psyche zu tun haben. Ich nenne Ihnen nur eine kleine Auswahl: sich den Kopf zerbrechen, die Nase voll haben, etwas nicht mehr hören können, auf dem Zahnfleisch kriechen, verrückt werden, noch wahnsinnig werden, einen Herzkasper bekommen, etwas nervt oder

geht auf die Nerven und viele weitere Ausdrücke dieser Art. Eine solche destruktive Sprache begünstigt gesundheitliche Störungen.

Wer sich diese Sprachmuster bewusst gemacht hat, wird sie gerne hinter sich lassen und eine Sprache entwickeln, die ihm guttut und seine Gesundheit stärkt.

Die Kraft der Sprache – Anregungen zum selbständigen Entdecken

Wer von klein auf mit seinen gewohnten Sprachmustern groß geworden ist, der braucht Anregungen und Training, um sprachliche Alternativen zu finden und sie in den Alltag zu integrieren. Der Kartensatz „Die Kraft der Sprache. 80 Karten für den täglichen Sprachgebrauch“ eignet sich für das selbständige Entdecken du Ausprobieren.

Er lädt Sie ein, die Wirkung ihrer Sprache neu zu entdecken. Auf der Vorderseite jeder Karte finden Sie eine übliche Formulierung und darunter eine mögliche Alternative. Auf der Rückseite steht eine Erklärung. Sie können eine Karte auswählen, die Sie anspricht und sie an einer Stelle anbringen, wo Sie sie häufig sehen können. Die Karte lenkt dann Ihre Aufmerksamkeit ganz nebenbei auf diese eine Formulierung und macht sie sensibel für ihre Wirkung. Wählen Sie eine neue Karte, sobald Sie Lust auf eine neue Erfahrung haben.

Sie werden merken: Das Weiterentwickeln der Sprache macht Freude und Sie werden einfach mehr erreichen.

Literaturhinweis:

Kartensatz:

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, Die Kraft der Sprache. 80 Karten für den täglichen Sprachgebrauch, LINGVA ETERNA Verlag, EAN 42 60198 990224

Buch:

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf und Theodor von Stockert, Ein lautes Ja zum Leben sagen, zufrieden werden mit bewusster Sprache, Herder Verlag, ISBN 978-3-451-60081-4

www.lingva-eterna.de

