



Willkommen zu unserem 1. Modul des Video Kurses:

Klarheit und Frieden durch achtsame Sprache mit dem Thema: Druck und Hetzte hinter sich lassen

Das Wort „hetzen“ kommt von hassen. Jemand, der gut mit sich selbst und seinen Mitmenschen umgeht, hetzt sich und andere nicht. Menschen, die sich hetzen oder glauben andere hetzen zu müssen, haben einen ganz spezifischen Sprachgebrauch. Die Wörter „schnell“ oder „müssen“ gehören fest in ihren Grundwortschatz.

Im Berufs- oder Privatleben neigen solche Menschen dazu, dass alles schnell gehen muss. Sie gehen „schnell“ auf die Toilette und sie gehen „schnell“ einkaufen. Überall fügen sie das Wörtchen „schnell“ ein. Schnell ist in der Sprache vieler Menschen ein Füllwort geworden. Es bedeutet nicht wirklich etwas und doch sagt es etwas über den Sprecher aus und macht was mit ihm. Und diese Menschen erleben Hetzte in ihrem täglichen Leben.

Und hier Deine Lösung: Alles, was Du jetzt und in naher Zeit erledigen willst; dafür verwende statt den Wörtern „schnell“ und „muss“ nur noch das „Tun-Wort“, das Präsens.

Zum Beispiel:

Ich gehe einkaufen.

Ich schreibe einen Brief.

Ich trinke ein Glas Wasser.

Die Wörter „schnell“ und „muss“ erzeugen Druck und Gegendruck. Das kostet Dich wertvolle Energie. Sprache wirkt und schafft Wirklichkeit. Du entschleunigst Dein Leben, wenn Du die Wörter „schnell“ und „muss“ aus Deinem Sprachgebrauch nimmst. Wenn Du eines der Wörter weglässt, verschwindet das andere meistens gleich mit. Probiere es aus und wende diese Erkenntnis gleich in Deinem täglichen Leben an. Freue Dich über jeden noch so kleinen Erfolg und freue Dich über die Wirkung bei Dir selbst und den anderen.

Und eine weitere Lösung: Alles was Du in ferner Zukunft erledigen willst; dafür verwende das Wort „werde“.

Beispiele:

Morgen früh werde ich meine Freundin am Bahnhof abholen.
 Übermorgen werde ich für eine Woche in den Urlaub fahren.
 Nächste Woche werde ich mich zum Yoga-Kurs anmelden.

Das Wort „werde“ bringt Ruhe und Gelassenheit in Dein Leben. Mit dem Futur I, dem Wort „werde“ wird es Dir gelingen, dass Du Deiner Zukunft mehr Raum gibst.

„Ich werde“... nimmt den Druck aus Deinem Gesprochenen und bringt Ruhe für Dich, den Sprecher und den Angesprochenen. Deine Zeit lässt sich mit dem Wort „werden“ besser einteilen und es kommt Ordnung in Deinen Tagesablauf.



Füllwörter; irgendwann, vielleicht, könnte, hätte, würde, sollte, man, eigentlich, irgendwie, evtl. relativ, quasi, bisschen.

Die Verwendung dieser oder anderer Füllwörter führen zu einer „Wischwaschsprache“ und sind Erfolgsverhinderer. Diese Sprache ist voll von unklaren Aussagen. Sie verhindern die Klarheit in Deiner Sprache. Übe und lass zukünftig diese Füllwörter in Deiner Sprache weg!

Beispiel:

Eigentlich singe ich gerne.

Problem:

Wenn Du gewohnheitsmäßig „eigentlich“ oder ein anderes Füllwort nutzt, wirkst Du unsicher und schadest Dir.

Lösung:

Wandle diesen Satz in: „Ich singe gerne!“ Mit dieser Aussage gewinnst Du an Klarheit und Selbstbewusstsein.

Eine friedvolle, wertschätzende und achtsame Kommunikation erzeugt Frieden in Dir und unter den Menschen. Bitte korrigiere die anderen nicht. Übersetze lediglich den Inhalt des Satzes Deines Gesprächspartners in Deinem Inneren. So wirst Du immer sensibler und achtsamer mit Deiner eigenen Sprache. Dann bist

Du mit Deiner eigenen klaren und kraftvollen Sprache ein gutes Beispiel für andere.

Und noch eine Anregung, die Dir bestimmt Spaß macht:

Erweitere Deinen Wortschatz mit Wohlfühlwörter.

Wohlfühlwörter sind Wörter, die in Dir und Deinem Gesprächspartner ein gutes Gefühl auslösen. Deshalb bringe immer mehr Wohlfühlwörter in Deine Sprache und erweitere erfolgreich Deinen Wortschatz damit.

Nehme von Zeit zu Zeit immer wieder ein neues Wohlfühlwort in Deinen Sprachgebrauch auf. Nutzt Du bereits die Wörter Frieden, friedvoll oder friedlich? Füge diese Wörter bewusst in Deine Sprache ein und nutze sie bei jeder passenden Gelegenheit in Deiner Kommunikation.

Inhalte des Videokurs „Die Kraft der achtsamen Sprache“:

Einführung: „Die Kraft der achtsamen Sprache“

Modul 1: Druck und Hetze hinter sich lassen

Modul 2: Kontakt herstellen & auf den Punkt kommen

Modul 3: Achtsamer Umgang mit dem Konjunktiv II & Stummelsätze

Modul 4: Drei Satztypen & die Wirkung der Sprache auf den Körper

Modul 5: Aber-Fasten & Negationen meiden

Alle Videos sind zu finden auf:

Website – siehe Rubrik „Videokurse“

www.friedensquelle.com

...und auf...

YouTube

www.youtube.com/@friedensquelle

YouTube-Playlist: Videokurs „Die Kraft der achtsamen Sprache“

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLyRg3DmiJyw16t1ibqcpdhj8e1xxCsG3Y>

Druck und Hetze mit den Wörtern

~~schnell~~

~~muss~~



Ich nutze nur den:

Präsens

gehe, mache, hole

Ich **gehe** zum Sport

Für die Zukunft nutze ich:

Future

werde

Ich **werde** heute Mittag

Ich **werde** morgen Früh

Das Future mit dem Wort "werde"
schenkt mir Raum, Zeit, Klarheit
und bringt Struktur in mein Leben.