



Willkommen zu unserem 2. Modul des Video-Kurses:

Im letzten Modul haben wir uns dem Thema „Druck und Hetzte“ hinter sich lassen, sowie den Füllwörtern gewidmet.

In dem heutigen Modul geht es um Klarheit und Frieden durch achtsame Sprache mit dem Thema: Erfolgreich Kontakt herstellen und auf den Punkt kommen

Zuerst mache ich Dich nochmals sensibel für das oft verwendete Füllwort „man“.

Mit der Nutzung des Wörtchens „man“ wirkst Du gegenüber Deinen Gesprächspartnern unsicher und inkompetent. So kann Dein Umfeld über Dich bestimmen. Du versteckst Dich mit dem Wörtchen „man“ hinter der Allgemeinheit. Deine Sätze bleiben wirkungslos. Du hast Hemmungen, Deine eigene Position zu entwickeln. Nehme Deine Stellung ein und spreche mit „ich“ von Dir. Zitierst oder sprichst Du von anderen Menschen, dann nenne sie beim Namen. So schenkst Du diesen Menschen Deine Wertschätzung. Das hat Auswirkungen auf Dich und die anderen Personen.

So kannst Du diese Anregung am besten für Dich üben: Nimm in Deinen Gesprächen erst einmal das Wörtchen „man“ bei den anderen wahr. Übersetze „man“ in Deinem Inneren für Dich und gib der Person einen Namen. Achte auch bei den eingehenden E-Mails auf den häufigen Gebrauch dieses Wörtchens. Danach wirst Du am besten erkennen, was der Gebrauch dieses Wörtchens „man“ in unserer Sprache auslöst.

Das Weglassen des Wörtchens „man“ bewirkt ein großes Umdenken, entsprechend groß ist die Wirkung. Probiere es aus und bleib in Deiner Übung!

Erfolgreich Kontakt herstellen; die drei AAA.

Das 1. **A** steht für **Ansprechen mit dem Namen**

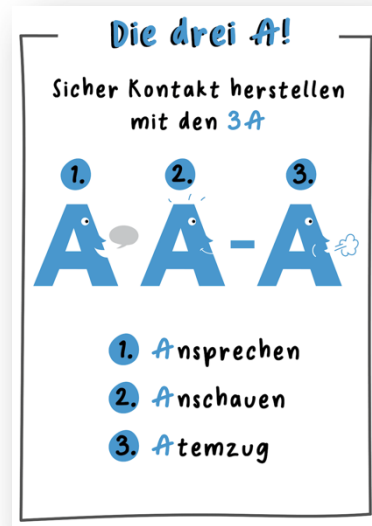
Das 2. **A** steht für **Anschauen** (ich nehme Augenkontakt auf)

Das 3. **A** steht für **einen kurzen Atemzug** (atmen und dabei eine kleine Pause machen)

Wenn Du diese „drei A´s) bei jeder Deiner Kontaktaufnahmen einhältst, wirst du ab sofort die volle Aufmerksamkeit deines Gesprächspartners haben. Probiere es aus.

Hier kannst Du am besten von den Kindern lernen. Sie sprechen solange die Person mit Namen an und schauen sie an, bis sie ihr Ziel erreicht haben.

Übe Dich in Deinem Privatleben oder im Büro, immer die Person mit Namen anzusprechen und den Kontakt mit dem Augen herzustellen. Dann hast Du die volle Aufmerksamkeit von deinem Gesprächspartner. Dein Auftrag, deine Erzählung oder deine Frage kommt beim Angesprochenen an. Das zeigt Wertschätzung und der Angesprochene fühlt sich geehrt.



Bogensätze: Bogensätze haben eine Satzmelodie.

Sie beginnen am Satzanfang mit der Stimme unten, machen einen kleinen Stimmungsbogen und kommen am Ende mit der Stimme wieder unten an. Bogensätze sind klare, kurze Sätze und kommen am Ende auf den Punkt. Sie bringen Ruhe und Ordnung in Dein Leben. Der Angesprochene kann Dir folgen und sich ein Bild von dem Gesprochenen machen. Die Handlungen haben einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. So bringst Du in der Sprache, wie auch in Deinem Leben, deine Dinge zu Ende. Bogensätze fördern Dich zu einer aufrechten Haltung und einer freien Atmung. Und Du verringerst in dem bewussten Anwenden von kurzen



Sätzen gleichzeitig Dein Sprechtempo. Der „kleine“ Bogen in Deinem Satz und das kurze Innehalten nach einer Aussage entsprechen dem Rhythmus in Deinem Leben. Er bringt Dir gleichzeitig Aktivität und Ruhe. Nur wer innehält kann nach einer Phase des Handelns auch reife Früchte ernten. Und wieder geht's an Üben...

Beispiele: Vor mir fährt ein rotes Auto...

Ich bügele meine Wäsche....

Ich koche mit viel Freude unser Mittagessen....

Für dieses Modul rege ich ein weiteres Wohlfühlwort an: Nutzt Du bereits das Wort „liebvoll“? Wenn nicht, bringe es in Deinen Sprachgebrauch ein und erweitere mit diesem Wort Deinen Wortschatz!

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

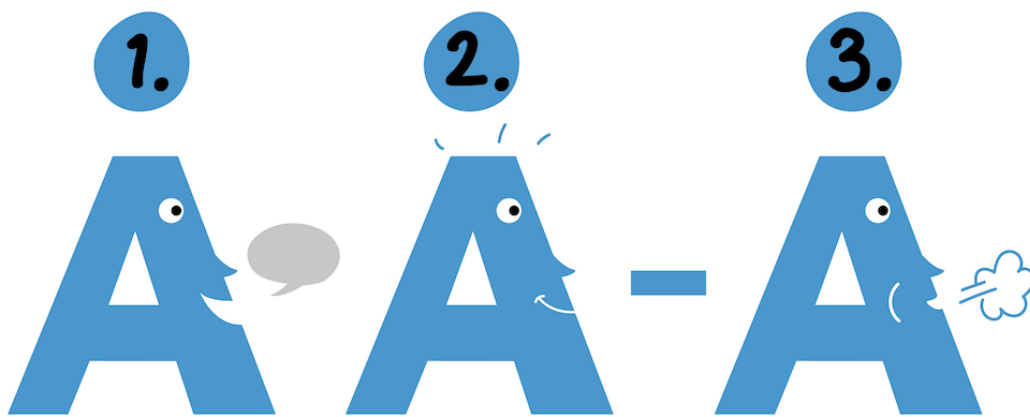
www.youtube.com/@friedensquelle

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

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

Die drei A!

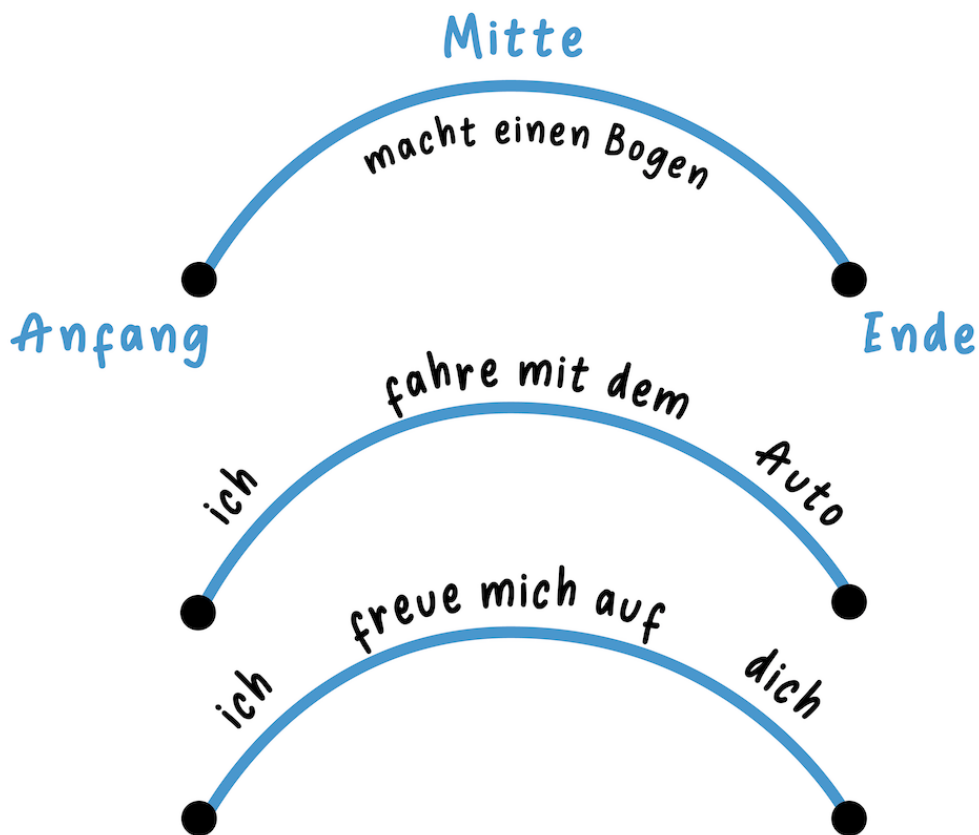
Sicher Kontakt herstellen
mit den 3A



1. **A**nsprechen
2. **A**nschauen
3. **A**temzug

Hallo Satzmelodie

Der Bogensatz Aussagesatz



Kurze klare Sätze bringen Klarheit.
Der Angesprochene kann folgen und
der Sprecher kommt auf den Punkt.