



**Willkommen zu unserem 4. Modul des Video Kurses:**

**In dem heutigen Modul geht um die Sprache unserer Gesundheit und um klare Strukturen ermöglichen.**

Es gibt einige Menschen, die mit unbewussten Sprachgewohnheiten ihrer eigenen Gesundheit schaden. Alles worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, und das auch immer wieder mit Worten zu uns selbst sagen, verwirklicht sich. Sprache schafft Wirklichkeit und mit Sprache kann ich die Wirklichkeit wandeln. Auch hier gebe ich Dir einige Beispiele zum Üben, um Dich auf einige geprägte Denk- und Sprachmuster aufmerksam zu machen.

**Beispiele:** Da muss ich mich mal wieder durchbeißen, ich habe mir den Bauch vollgeschlagen, das macht mich total verrückt, ich geh mal wieder auf dem Zahnfleisch, mein Chef nervt mich, das Thema schlägt mir auf den Magen, ich bin sauer usw.

Spreche liebevoll mit Deinem Körper, er wird es Dir mit Gesundheit danken.

**Unser nächstes Thema ist: Klare Strukturen ermöglichen.**

Hierbei erkläre ich Dir die Wirkung der drei Satztypen. Es gibt einen **Aussagesatz**, einen **Aufforderungssatz** und einen **Fragesatz**

**Beispiel:**

Marianne schläft noch. Das ist **ein Aussagesatz**. Es handelt sich hierbei um



Begebenheiten und Aussagen. Es werden Informationen weitergegeben.

**Der Aufforderungssatz lautet:**

Marianne reiche mir bitte den Zucker!

**Der Fragesatz lautet:**

Schläft Marianne noch? Oder; Ist Marianne bereits aufgestanden?

In unserer Gesellschaft gibt es oftmals immer noch ein allgemeines Durcheinander dieser drei Satztypen.

**Beispiel:**

**Bestellung im Restaurant:**

Würden sie mir bitte einen Salatteller bringen? Das ist eine Frage.

Bringen sie mir bitte einen Salatteller, das ist eine Aufforderung. Das ist in Ordnung, ich bezahle ja auch für den Salatteller.

Erkenne, wie groß Dein Nutzen mit einer geordneten Satzstruktur ist. Frage Dich: Welchen Satztyp nutze ich für mein Thema und um was geht es mir?

Ordne Deine Sätze, bevor Du zu sprechen beginnst. Welcher Satztyp passt hier? Eine klare Satzstruktur bringt Ordnung und Klarheit in Dein Leben.

**Für dieses Modul rege ich ein weiteres Wohlfühlwort an: Nutzt Du bereits das Wort „segensreich“? 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](http://www.friedensquelle.com)

...und auf...

YouTube

[www.youtube.com/@friedensquelle](https://www.youtube.com/@friedensquelle)

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

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

# 3 Satztypen

**!**  
Aussage-  
satz



Das Wetter  
ist schön!

**!**  
Aufforderungs-  
satz



Otto gib mir  
bitte Deine  
Adresse!

**?**  
Frage-  
satz



Ist das  
Wasser kalt?



Bitte bringen Sie mir ... .  
Bitte geben Sie mir ... .



## Gut zu üben:

- beim Einkaufen
- im Restaurant / Bestellung
- mit den Kindern
- anderen Familienmitgliedern
- im Büro