

Willkommen zu unserem 5. und letzten Modul des Video-Kurses:

In dem heutigen 5. und letzten Modul geht es darum, ein friedliches und konstruktives Klima schaffen, um Auswirkungen mit dem Wörtchen „aber“ und den Blick in die richtige Richtung lenken.



Die entscheidende Frage ist: Was kann ich dazu beitragen, um ein friedliches und konstruktives Klima zu schaffen?

Gewalt und Streit sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Gewalt spiegelt sich in der Alltagssprache wider. Wie zum Beispiel: Mobbing und psychische Gewalt in der Familie, in den Schulen oder am Arbeitsplatz. Sprache schafft Wirklichkeit und Sprache kann auch Wirklichkeit wandeln.

In diesem Kapitel geht es um verdeckte Gewaltformulierungen. Ist das auch ein Thema von Dir? Kennst Du solche Wörter wie „Bombenwetter“, „Bombenstimmung“, ich habe ein „Attentat“ mit Dir vor oder „ich gehe an die Front“. (Kriegsgenerationen)

Weitere Beispiele: Verkaufen ist „Kampf“, auf dem Markt „herrscht Krieg“, wir „kämpfen“, damit es unsere Kinder einmal besser haben, ich nehme diese Aufgabe „in Angriff“, meine Freundin hat mich am Telefon „abgewürgt“, ich „krieg“ noch die Krise usw..

Wenn Du solche Formulierungen hörst, begegne diesen Menschen ruhig und respektvoll. Bitte korrigiere sie nicht. Wenn Du andere Menschen so lässt, wie sie sind, behältst Du Deine Energie bei Dir. Du bist nur für Dich selbst verantwortlich.

Auch in Schulen ist dieses Vokabular noch weit verbreitet. Zum Beispiel: „Schlag“ das Buch auf, wie aus der „Pistole geschossen“, „Schieß los!“ usw.

Auch Anschreien ist eine Form von Gewalt.

Sei achtsam mit Deiner Sprache. Auch Du kannst mit einer friedvollen Sprache einen großen Beitrag für die Gesellschaft leisten.

Die positiven Aspekte wie Frieden, Gesundheit, Erfolg und Dankbarkeit entstehen ebenso beim Sprechen, wie die negativen Aspekte Streit, Krankheit, Misserfolg und Frust, um nur einige zu nennen.

Aber-Sätze; Ja, aber...

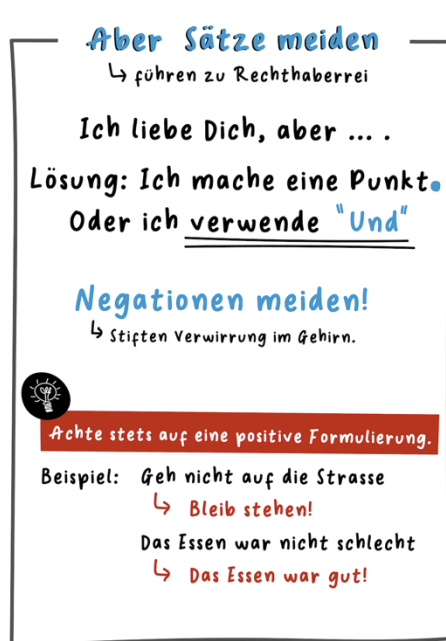
Menschen, die zu solchen Formulierungen neigen, wollen oft „Recht haben“. Mit dem „Ja“ stimmen sie Dir zu, um mit dem folgenden „aber“ die Zustimmung gleich wieder zu entziehen. Achtung: Mit jedem „Ja, aber“ gießt Du bei einem Streit Öl ins Feuer.

Beispiele:

Das Wetter ist schön, aber ich habe keine Lust zum Wandern.

Deine Suppe war gut, aber ich koche sie anders.


Dies gilt auch für den Stummelsatz: „Da bin ich aber neugierig.“



Aber Sätze meiden
↳ führen zu Rechthaberrei

Ich liebe Dich, aber
Lösung: Ich mache eine Punkt.
Oder ich verwende "Und"

Negationen meiden!
↳ Stiften Verwirrung im Gehirn.

 **Achte stets auf eine positive Formulierung.**

Beispiel: Geh nicht auf die Strasse
↳ **Bleib stehen!**

Das Essen war nicht schlecht
↳ **Das Essen war gut!**

Negationen wie... nicht, kein und die Vorsilbe „un“ und los.

Mit Negationen denkst Du in die falsche Richtung. Unser Gehirn besteht aus zwei Gehirnhälften (GH). Die linke GH steht für Logik und Linearität, die rechte GH arbeitet mit Bildern und Emotionen.

Beispiel:

Wenn Du jetzt diese Aufforderung hörst: Stell Dir **keinen** blauen Elefanten vor. So kommt in der linken Gehirnhälfte die Botschaft logisch richtig an, doch mit der rechten Gehirnhälfte siehst Du im gleichen Moment das Bild von einem blauen Elefanten. **So entstehen Doppelbotschaften. Sie stiften Verwirrung in unserem Gehirn.**

Genau das geschieht auch, wenn Du zu einem Kind sagst, lass Dein Glas nicht fallen. Sag zukünftig: halt Dein Glas fest. Der gut gemeinte Rat „Habe keine Angst.“ wirkt ähnlich. Sag zukünftig: „Bleibe ruhig.“

Negation kommt von dem lateinischen Wort „negare – verneinen“. **Wenn Du gewohnheitsmäßig Negationen gebrauchst, dann denkst und handelst Du auf der verneinenden Basis**, die die eben erwähnten Doppelbotschaften auslöst.

Das Wort Position leitet sich ab vom lateinischen „ponere- setzen stellen legen“. Position bedeutet demnach ursprünglicher Standort, Standpunkt, Position. **Wenn Du positiv - also ohne Negationen sprichst - dann wirst Du leichter Deine Position in Deinem Leben finden und wirksam einnehmen.**

Bedenke: Menschen, die in Negationen sprechen, vergeuden viel Energie und Potential. Und mit negativen Formulierungen beschwerst Du Dein Leben und das Leben derjenigen mit denen Du kommunizierst. Das kostet Dich viel Kraft und entfernt Dich von Deinem Ziel.

Sobald Du aus Deinen alten gewohnheitsmäßigen Denk- und Sprachmustern aussteigst, kannst Du neue Bilder aufbauen. Ziele und Vorhaben werden Dir leichter gelingen. Ich wünsche Dir viel Freude beim „Putzen“ Deiner alten Sprachgewohnheiten.

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

Mit diesen fünf Modulen habe ich Dir eine kleine Einführung in die Kraft der friedvollen und wertschätzenden Sprache gegeben. Ich freue mich mit Dir, wenn Du einiges meiner Anregungen in Deinem Sprachgebrauch anwendest.

Zu Deiner weiteren Bearbeitung Deiner Sprache findest Du im Buchhandel wertvolle Bücher und Kartensets. Bleib dran. Immer mit dem Gedanken, dass wir unserer Nachfolgeneration eine wertvolle und friedvolle Sprache hinterlassen wollen.

Jede/jeder Einzelne trägt zu seinem/ihrem Wohl und zum Wohl der Allgemeinheit bei. Lasst uns diesen wertvollen Schritt in unserer Sprache tun. Gemeinsam sind wir stark und gemeinsam werden wir dazu beitragen, dass wir unser Leben und das Leben der anderen wertvoller gestalten. Sei Du ein bereicherndes Beispiel für die anderen.

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>

Aber Sätze meiden

↳ führen zu Rechthaberrei

Ich liebe Dich, aber

Lösung: Ich mache eine Punkt.

Oder ich verwende "Und"

Negationen meiden!

↳ stiften Verwirrung im Gehirn.



Achte stets auf eine positive Formulierung.

Beispiel: Geh nicht auf die Strasse

↳ **Bleib stehen!**

Das Essen war nicht schlecht

↳ **Das Essen war gut!**