

Wording

Teil A – Einleitung

Ich lege ja sehr gerne Wörter auf die Goldwaage.

Sprache und Wörter auseinanderzunehmen, sezieren wenn man mag, Definitionen abklären von Wörtern, Bilder zeichnen... das liebe ich von ganzem Herzen.

Ich liebe es nicht nur von ganzem Herzen – ich achte auch auf die Wörter, die ich mir und anderen gegenüber verwende.

Warum?

Weil du durch die Wortwahl deine Haltung zu einer Situation beeinflussen kannst.

Weil einzelne Wörter einen großen Unterschied machen können.

Ein einzelnes Wort kann dir den Stecker ziehen und du fühlst dich schlagartig energielos, ausgesaugt, schlapp, und möchtest dich einfach nur noch unter der Bettdecke verkriechen.

In der gleichen Situation kann ein einzelnes Wort aber auch das genaue Gegenteil bewirken: Du bist auf einmal voller Energie, Tatendrang, scharrst mit den Hufen um endlich loslegen zu können, du fühlst Zuversicht und dich der Lage / Aufgabe gewachsen.

Achtung – Gefahr von Missverständnissen

Nämlich:

Nehmen wir an, eine vor dir stehende Aufgabe ist für dich nicht lösbar – weil dir Fähigkeiten, Ressourcen, aber auch Ausstattung und Möglichkeiten fehlen...

Dann hilft dir auch kein Wording. Nicht schaffbar ist nicht schaffbar. Wenn du dir die Sache nun schönredest, dann tust du dir keinen Gefallen – im Gegenteil, du schadest dir selber.

Weil: Du dir eingeredet hast, dass es eine tolle Herausforderung und Chance ist. Du musst dich nur entsprechend anstrengen, dann kannst du es schaffen.

Stell dir vor, ich sage zu einem Elefanten, dass die nächste Aufgabe „Fliegen“ ist... Hilfsmittel sind verboten. Und jetzt sagt der Elefant zu sich selber nicht: Also bitte – fliegen. Das liegt ohne Hilfsmittel nicht im Bereich meiner Möglichkeiten.

Sondern der Elefant sagt: Ui – fliegen. Das ist eine spannende Herausforderung. Hmm... das komische Gefühl im Bauch, dass sich irgendwie nicht gut anfühlt, das ignoriere ich. Denn: Was für eine tolle Herausforderung. Da muss ich mich nur genug anstrengen und üben – dann kann ich auch fliegen. Die Vögel können das schließlich auch.

Am Ende wird der Elefant nie fliegen – ohne Hilfsmittel. Er vergeudet all seine Möglichkeiten auf etwas, was er so nicht erreichen kann.

Seine Selbstwirksamkeitserwartung (also das, was er meint, schaffen zu können), wird immer weiter sinken – und irgendwann vielleicht nicht „nur“ bei 0 sein, sondern im negativen Bereich.

Wenn du ihn fragst, was er schafft, wird er: „Nichts“ antworten, weil „Fliegen“ alles ist – und das schafft er nicht.

Wenn ich also von Wording rede, dann meine ich damit nicht schönreden – sondern ich meine damit realistisch sein.

Teil B – Beispiel Wording

Krise als Belastung und als Chance

Beim Wording ist es auch wichtig, nicht alles „entweder / oder“ – oder - „schwarz oder weiß“ zu sehen.

Ganz oft sind Dinge beides.

Wie es im Volksmund so schön heißt: „Zwei Seiten der Medaille“.

So ist es auch mit einer Krise.

Eine Krise ist zunächst einmal ganz neutral betrachtet: Eine Krise.

Ob und in welchem Ausmaß man selber davon betroffen ist, ist sehr unterschiedlich.

Wenn du jetzt mit dem Wort „Krise“ z.B. folgende Bilder verknüpfst:

- Katastrophe
- finanzieller Ruin
- Überleben ist nicht gesichert
- sozialer Abstieg
- Armut
- Krankheit
- Chancenlosigkeit
- Unsicherheit

dann kann die Krise dir schwer zusetzen.

Aber Krise kann durchaus auch bedeuten:

- Gewohnte Strukturen fallen weg & ermöglichen dadurch neue Wege
- Neue Chancen
- Neue Möglichkeiten
- sozialer Aufstieg
- finanzieller Aufstieg
- Unsicherheit als Chance
- mehr Zeit
- weniger Druck
- alles kommt in Bewegung / ist nicht mehr erstarrt
- Maßstäbe fallen weg

Du siehst – sehr wichtig für deine Wahrnehmung von Dingen und die damit verknüpften Gefühle, ist welche Bilder und Vorstellungen du mit einzelnen Wörtern verknüpfst.

Teil C – Praktische Tipps

Wie kannst du jetzt vorgehen?

Erste Möglichkeit

Versuche dir andere Worte für bestimmte Dinge anzugewöhnen.

Ganz klassisch ist z.B. das Wort „Problem“ durch das Wort „Herausforderung“ zu ersetzen.

Wenn wir hier die Pareto-Methode (80% reichen) anwenden, dann ist die Treffer – und Verbesserungsquote ganz gut.

Ganz oft sind „Probleme“ eigentlich nur „Herausforderungen“, die übrigens genau das tun.

Sie fordern uns heraus – aus der Komfort-Zone, wo wir alles im Tiefschlaf erledigen können.

Sie fordern unseren Geist heraus – neue Wege, neue Möglichkeiten zu finden. Neue neuronale Verknüpfungen können entstehen, die geistige Flexibilität wird gefördert und für das nächste Mal hast du ein neues Werkzeug in der Tasche.

Hier ein paar Anregungen:

Problem	Herausforderung
Misserfolg	Erfahrung
Unmöglich	„Im Moment kann ich die Lösung noch nicht sehen.“ / „Im Moment gibt es für diese Herausforderung noch keine Lösung.“ / „Ich kann die Lösung (noch nicht / ohne Hilfe...) sehen.“
Katastrophe	Große plötzliche Veränderung / Herausforderung
Fehlschlag	Erfahrung / ich habe etwas ausprobiert / gewagt / mich etwas getraut

Zweite Möglichkeit - Sezieren des Wortes

Was genau steckt da eigentlich drin?

Wie kannst du das Wort mit den bei dir dazu verknüpften Konzepten und Bildern am besten sezieren?

Brainstorming kann dir hier gut helfen.

Nimm dir ein Wort vor, und versuche dich zu entspannen.

Ganz gut bewährt hat sich, wenn du gut entspannen kannst, eine Sprachaufnahme laufen zu lassen, und dann einfach alles, was dir in den Sinn kommt, laut auszusprechen. Dann hast du es aufgenommen und es geht dir nichts verloren.

Auch eine gute Möglichkeit ist, dass du dir das Wort auf einen Zettel aufschreibst und ihn irgendwo aufhängst, wo du ihn gut sehen kannst und oft vorbeikommst.

Du musst gar nicht über das Wort nachdenken – im Gegenteil, versuche wenig zu denken und deinen Kopf davon frei zu machen.

Einzig die Frage: Was kommt mir zu dem Wort X in den Sinn... reicht, damit dir nach und nach immer mehr einfällt.

Wenn du es noch genauer sezieren möchtest, kannst du dich auch fragen:

- Wie fühlt sich dieses Wort an?
- Wo fühlt es sich an?
- Hat es eine Farbe?
- Hat es einen Geruch?

Dritte Möglichkeit – Abstand nehmen

Stell dir vor, du redest nicht mit und zu dir selber – sondern zu deiner besten Freundin / deinem besten Freund.

Sprichst du dann anders zu dir? Benutzt du andere Worte?

Wenn dir das schwer fällt, stell dir vor, was dir deine beste Freundin / dein bester Freund sagen würde...

Ich wünsche dir viel Spaß mit der Umsetzung!

Herzlichst,
Melanie