

Wie Worte wirken

Die Macht unserer Sprache

Worte begleiten uns tagein - tagaus. Sei es in Gedanken, in der Kommunikation oder in den Medien. Viele Worte, die wir den lieben langen Tag verwenden, sind Redewendungen oder Floskeln, über deren Wirkung wir uns im Alltag wenig Gedanken machen. „Man“ sagt das halt so.

Jedoch wie wirken die Worte? Welche Unterschiede gibt es in der Wortwahl und zu welchen Handlungen bringen uns diese Worte? Darüber machen wir uns im Normalfall sehr wenig Gedanken.

Was glauben Sie, welche Handlung folgt beispielsweise auf die Aussage „Ich will unbedingt in den Urlaub fahren, aber ich habe so viel Arbeit!“ Fährt diese Person weg oder bleibt sie da?

Im Vergleich zu „Ich habe so viel Arbeit, aber ich will unbedingt

in den Urlaub fahren!“ Was wird diese Person wohl machen?

Im Grunde sagen beide Sätze das Gleiche aus, jedoch nicht ganz. Die Chance, dass die zweite Person wirklich weg fährt, ist bedeutend größer als bei der ersten Person.

Oder unser Umgang mit uns selbst? Würden wir genauso mit einem besten Freund oder Freundin reden? „Mann, ich bin so blöd, nun habe ich das schon wieder falsch gemacht!“

Nein, einem guten Freund würden wir vielleicht eher sagen: „Ja, das ist jetzt schiefgegangen, aber das nächste Mal klappt es sicher!“ Wie wirken diese Worte auf unsere Emotionen und auch auf die kommenden Handlungen? Auch hier besteht ein signifikanter Unterschied. Im ersten Fall folgt möglicherweise gar keine Handlung, im zweiten Fall eher eine

Gabriele Kofler



Überlegung, was das nächste Mal besser laufen könnte, was man eventuell verändern kann und die Selbst-Verurteilung ist auch geringer.

Sehr eindrücklich wird dieser Unterschied spürbar, wenn es darum geht, eine Situation, die schief gelaufen ist, in Zukunft zu verbessern. Meist geht es sehr schnell um „Wer ist schuld?“ Hat man dann einen „Schuldigen“ gefunden, ist die Sache ganz einfach, der oder jener oder ich selbst habe „Schuld“! Und nun? – Folgt meist nichts. Im Gegensatz dazu, kann die Frage wichtig sein

„Wer ist verantwortlich?“ Der oder jener? Wer trägt die Verantwortung für die Situation? Trage ich sie vielleicht auch selbst? Und wenn ich verantwortlich bin, was kann ich dann tun, um etwas zu verbessern? Für was bin ich zuständig oder wer ist zuständig? Was kann ich denn dazu tun? Der Begriff der Verantwortung bringt uns eher ins Tun als die ewige Suche nach Schuldigen.

Um den feinen Unterschied der Worte genauer zu erspüren, kann ein Gespräch mit einem/r Lebens- und Sozialberater/in hilfreich sein. (pr)

Info

Gabriele Kofler

Akad. Mentalcoach, Mitglied der Berufsgruppe Lebensberatung
Tel.: 05522 305279
www.facebook.com/LebensundSozialberatung



ImpulsPro www.lebensberater.at

Die besten Impulse für Psyche - Ernährung - Bewegung

Eine Initiative der Vorarlberger Lebens- und SozialberaterInnen



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG
Personenberatung & Personenbetreuung

www.wkv.at/beratung