

Achtsamkeitsübungen im Sprachgebrauch

Wie wir etwas sagen, die **Tonalität** und die **Worte**, die wir benutzen, haben einen **großen Einfluss darauf, wie wir denken und wie wir schlussendlich handeln**. Ein achtsamer Sprachgebrauch ist für unser Leben deshalb sehr wichtig. Denn unsere Sprache kann **informieren, ermutigen, Anteilnahme zeigen**, aber eben auch **verletzen** oder **zerstören**. Ich gehe an dieser Stelle nicht darauf ein, wie Sender und Empfänger die einzelnen Botschaften absenden und aufnehmen. Dafür verweise ich auf das Vier-Seiten-Modell von Friedemann Schulz von Thun.

Müssen vs. dürfen

Etwas zu *Müssen* ist **starr und schränkt extrem ein**. Perfektionisten tendieren dazu, das Wort fast schon inflationär zu benutzen, weil sie sich selbst konditioniert haben, sich zu zwingen, Aufgaben zu erledigen.

Aber in Wahrheit musst du gar nichts. Du entscheidest dich jedes Mal aus eigenem Antrieb für oder gegen etwas.

Dürfen hingegen vermittelt, dass du dich FÜR etwas entscheidest. In diesem Wort steckt also, dass du **mindestens 2 Auswahlmöglichkeiten** hast, anstatt, wie beim müssen, nur eine. Wenn du dein *Müssen* durch *Dürfen* ersetzt, entsteht in dir eine Freiheit, die du auch nach Außen trügst. Du gibst dir selbst Wahlmöglichkeiten.



Sarkasmus und Zynismus

Mit sarkastischen und zynischen Aussagen **erschaffst du negative Emotionen bei dir und bei deinem Gegenüber.**

Diese Aussagen fördern **Frustration, Verletzung und Missverständnisse.**

Nicht jeder versteht deine ironische Absicht. Das kann, vor allem in schriftlicher Form, zu Missverständnissen führen, da dort die nonverbale Komponente fehlt.

Wenn du sehr sarkastisch bist, könnte deine Ausdrucksform darauf hindeuten, dass du **dich und deine Gefühle nicht ernst nimmst** oder vermeidest, **dich mit ihnen auseinanderzusetzen.**

Persönliches Wachstum und Selbstreflexion werden jedoch dadurch behindert.

Achtsamkeit fördert eine offene und einfühlsame Kommunikation. Sarkasmus und Zynismus stehen im Gegensatz zu dieser Haltung, da sie oft aus einer defensiven oder abwertenden Einstellung heraus entstehen.

Ich oder „Du“ anstatt „man“

Wenn du häufig *Man* benutzt, anstatt *Ich* oder *Du*, vermittelt es, dass **du dich von deiner Aussage distanzieren möchtest.** Vielleicht ist es dir sehr wichtig, was andere Menschen von dir denken – durch den Gebrauch von "man" machst du dich weniger angreifbar. Diese Distanz zeigt aber auch **Unsicherheit.**

Einige Beispiele:

- "Man weiß ja nicht, was man davon halten soll." Statt: "Ich weiß nicht, was ich davon halten soll."
- "Man kann ja mal abwarten, was passiert." Statt: "Ich kann ja mal abwarten, was passiert."
- "Man sollte sich vielleicht lieber nicht einmischen." Statt: "Ich sollte mich vielleicht lieber nicht einmischen."

Oder du hast Angst, andere Menschen um einen Gefallen zu bitten:

- "Man könnte mal wieder die Fenster putzen." Statt: "Kannst du bitte die Fenster putzen?"
- "Man könnte etwas aufräumen." Statt: "Kannst du bitte etwas aufräumen?"
- "Man könnte vielleicht zusammen essen gehen." Statt: "Hast du Lust, zusammen essen zu gehen?"

Wenn du die passive Formulierung von *Man* zu *Ich* oder *Du* änderst, bedienst du dich einer **aktiveren Sprache. Du sprichst für dich, deine Gefühle, deine Gedanken und deine Erwartungshaltungen.**

Mit diesem "Wortwechsel" wirst du eine achtsamere Sprache nutzen und so auch Eigenverantwortung übernehmen, weil du für dich und deine Bedürfnisse einsteht.



Glückwunsch!

Du bist nun am Ende der Achtsamkeitsübung. Hat sie dir geholfen?

Veränderung beginnt bereits mit kleinen Schritten. Sei geduldig mit dir – tiefgreifende Veränderungen brauchen Zeit und kontinuierliches Engagement. Dieses hast du heute bereits bewiesen. Darauf kannst du stolz sein!
Bleibe dran und halte dir stets vor Augen, was sich für dich verändert, wenn du einen positiveren Umgang mit dir findest.



Deine nächsten Schritte

Möchtest du deine **Lebensqualität nachhaltig verbessern**? Profitiere von regelmäßigen Tipps und Erkenntnisse rund um Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung, Perfektionismus und Coaching. Registriere dich [hier](#) für meinen Newsletter.

Willst du mehr als nur Tipps und sehnst dich nach wahrer Veränderung? Im Coaching kann echte Transformation stattfinden! Auf den nächsten Seiten findest du mehr Infos dazu.

Hier gibt es was zum stöbern



Leo, wie läuft ein Coaching ab?

Ein 1:1 Coaching ist ein **geschützter Rahmen**, wo du deine Themen hervorbringen und besprechen kannst. Wir erarbeiten zusammen ein Ziel, indem wir deine Herausforderungen und Wünsche in Bezug genauer anschauen.

Durch bewährte Methoden und gezielte Fragen fördern wir deine Selbstreflexion und bieten dir neue Perspektiven. Schritt für Schritt integrieren wir diese Erkenntnisse in deinen Alltag, um deine Ziele zu erreichen.



Was kann nach einem Coaching möglich sein?

Je nach dem, welche Ziele wir definieren, können folgende Veränderungen möglich sein:

- Du entwickelst eine **tieferen Selbstakzeptanz** und beginnst, deine **Einzigartigkeit zu schätzen**.
- Das Überwinden von Perfektionismus erleichtert dir den Umgang mit alltäglichen Herausforderungen, ohne von übertriebenen Ansprüchen beeinträchtigt zu werden.
- **Frei von Ängsten vor Kritik und Selbstzweifeln**, wirst du **authentischer** im Umgang mit anderen Menschen.
- Du lernst, dein **Zeitmanagement effektiver zu gestalten** und kannst dir realistische Standards setzen, die dir ein druckfreies Arbeiten ermöglichen.

Wie kann ich starten?

1. **Buche dein Kennenlerngespräch:** Klicke auf den unteren Button.
2. **Wir entdecken im Videocall, ob wir zueinander passen:** Was hast du für Ziele und Erwartungen & passt die Chemie zwischen uns? -> Ich verkaufe dir nichts, was du nicht möchtest - versprochen!
3. **Gestalte deine Zukunft im Coaching:** Zusammen bearbeiten wir deine Problemfelder. Dein Wunschzustand ist nicht mehr weit!

ICH BIN BEREIT!

Ich erlebe Leo als einen klugen, empathischen Coach, der die Fähigkeit besitzt, Ruhe und Zuversicht zu geben, den Blick auf verdeckte Ressourcen und Perspektiven zu schärfen und damit **kraftvoll an seinem Ziel und an Entlastung in Krisen zu arbeiten.**

Danke Leo!

- Anja H.

Leo hat mir geholfen meine eigene Stärke wieder zu gewinnen, weiter an mir zu arbeiten und mit den richtigen Ansätzen den Prozess ins Rollen gebracht. Ich habe nun mehr Vertrauen in mich und kann meine Vergangenheit besser verstehen und akzeptieren.

Ich kann Leo als Coach jedem empfehlen und sehr ans Herz legen, wer eine persönliche Veränderung anstrebt. Es macht Spaß und Freude mit Leo zu arbeiten.

- Lisett K.

Copyright © 2024 Ego Transformation

Gerne darfst du diesen PDF-Guide für deinen persönlichen Gebrauch ausdrucken. Darüber hinaus darf kein Teil dieser Veröffentlichung in irgendeiner Form vervielfältigt, gespeichert oder an 3. Personen übertragen werden.

Obwohl ich als Autor und Herausgeber dieses PDF nach bestem Wissen und Gewissen erstellt habe, gebe ich keine Garantien in Bezug auf die Richtigkeit oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Dokuments.

Aufgrund der Schnelllebigkeit des Internets können sich bestimmte Links und Website-Informationen, die in diesem PDF enthalten sind, geändert haben. Ich gebe keine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der geteilten Informationen.

