



# Wie kommuniziere ich positiv? Die Macht der Worte

*Sprache beeinflusst unseren Alltag und unser Miteinander. Doch schnell ist ein unbedachtes Wort gesagt. Und oft liegt der Ursprung eines Konfliktes in fehlender Kommunikation. Reden ist Silber? Nein, **REDEN** ist Gold wert!*

von GABRIELE WIMPLER

**E**S IST UNS MEIST zu wenig bewusst, wie sehr sich unsere Art zu sprechen auf uns selbst und auf unser Umfeld auswirkt. Worte lassen Taten folgen beziehungsweise lösen diese aus. Das heißt: Wer etwas in Bewegung bringen will, sollte achtsam die richtigen Worte wählen. Worte können motivieren, begeistern, Feuer entfachen. Ebenso können sie aber auch dazu führen, dass Menschen an sich zweifeln, demotiviert oder traurig werden. Mit jedem Gespräch beginnt sich eine Spirale zu drehen und entfaltet eine Eigendynamik. Sie führt zu einem Miteinander oder zu einem Disput, zu Verständnis oder zu Streit.

## Die Basis: der innere Monolog mit uns selbst

Entscheidend geprägt werden wir vom Kommunikationsstil unserer Eltern. Und dieser entscheidet später, wie wir mit uns selbst sprechen und uns anderen mitteilen. Wertschätzend und respektvoll oder abwertend und kritisch, lösungsorientiert oder demotivierend. Alles fängt im Grunde beim inneren Monolog mit uns selbst an und setzt sich in der Kommunikation mit Menschen fort. Was immer Sie über sich und andere denken und aussprechen, wird zu Ihrer Wahrheit. Fördern Sie deshalb das positive Selbstgespräch, indem Sie sich selbst ermutigen, anerkennen, loben und wertschätzen – ganz nach dem Motto: „Eigenlob stimmt“.

## Vor jeder Kritik zwei Mal loben

Entwickeln Sie einen feinen Sinn für den Wert und das Potential der Menschen in Ihrem Umfeld. Und ganz wichtig: Sprechen Sie es auch aus! Machen Sie Komplimente und bringen Sie Lob und Anerkennung zum Ausdruck. Das

**Gabriele Wimpler** ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung und Motivation, Top-100-Trainerin, Speakerin und Autorin. [www.gabriele-wimpler.at](http://www.gabriele-wimpler.at)

ist der größte Motivationsbooster! Hören Sie Ihrem Gegenüber gut zu und lassen Sie die Menschen aussprechen. Allgemeine Pauschalverteilungen wie zum Beispiel „Nie hast du Zeit für mich!“, „Immer ist die Arbeit wichtiger!“ oder „Andere haben auch gesagt, dass...“,

sollten vermieden werden.

Sprechen Sie stattdessen von Ihren Wünschen, indem Sie sagen: „Ich wünsche mir, dass du mehr Zeit mit mir verbringst.“ Beim Umgang mit konstruktivem Feedback empfehle ich die Formel: Vor jeder Kritik zweimal loben. Zum Beispiel: „Das hast du besonders gut gemacht – es gibt jedoch einen Punkt, an dem ich mir eine andere Verhaltensweise wün-

schen würde“. So überwiegt die wertschätzende Kommunikation und konstruktive Kritik kann besser angenommen werden.

## Vorsicht bei bestimmten Worten!

Negative Worte, die wir häufig auch „positiv“ meinen – etwa „brutal“, „gewaltig“, „Wahnsinn!“ oder „Kein Problem!“ – sollten wir ebenfalls meiden. Ich empfehle auch „muss“ aus dem Wortschatz zu streichen, denn ein „muss“ erzeugt immer Stress. Bei jedem „muss“ sind Sie Opfer Ihrer Lebensumstände. Wenn Sie „muss“ durch „ich entscheide mich für ...“ ersetzen, haben die Worte eine ganz andere Energie und Sie kommen in Ihre Schöpferkraft. — **WIB**



**Worte prägen unser Denken und Handeln nachhaltig. Daher sollten wir diese achtsam wählen!**