

Gernot R. Kahofer
coaching-training-unternehmensberatung
Schnittlauchgasse 18
A - 6134 Vomp

+43 660 300 4777
gernot.kahofer@utanet.at

Worte bewusst wählen

Unsere Wortwahl beeinflusst uns – und unsere Einstellung. Anhand einiger Beispiele möchte ich Sie einladen, bewusster mit Ihrer Sprache umzugehen.

WAS meinen Sie genau?

Jeder von uns hat einen bestimmten aktiven Wortschatz. Kennen Sie das auch? Das sie irgendwo ein Wort hören und merken "Oh! Dieses Wort benutze ich nie." – Häufig verpassen wir dadurch die Chance, unsere Gefühle/unsere Einstellung differenzierter und schlichtweg passender auszudrücken.

Ein Beispiel: Etwas ärgert sie.

Wenn Sie jemand sind, der das Wort "ärgern" häufig benutzt, dann klären Sie für sich doch mal, was Sie mit "ärgern" überhaupt meinen.

Was bedeutet Ärger für Sie? Welche Intensität ist damit verbunden? Wie äußert sich das "Ärgern" denn nun genau?

Ein Blick in das Wörterbuch "**Sag es treffender**" (von A. M. Textor) bringt folgende beeindruckende Liste an sinnverwandten Wörtern zu

ärgern (sich):

verstimmen, aufbringen, verdrießen, erzürnen, erbittern, unangenehm berühren, auf die Nerven fallen, alterieren, irritieren, erregen, hochbringen, auf die Palme bringen, in Harnisch bringen, verärgern, verschnupfen, entnerven, in Rage bringen, nervös machen, aufbringen, reizen, zur Weißglut bringen, Scherereien machen, Unannehmlichkeiten bereiten

nervös werden, sich ereifern, aufbrausen, böse werden, heftig werden, sich erzürnen, zornig werden, auffahren, aufbegehren, sich entrüsten, hochgehen, wild werden, aus der Haut fahren, die Wände hochgehen, zuviel kriegen, es satt haben, es leid sein, genug haben, ergrimmen, sieden, schäumen, kochen, sich erboosen, aus dem Häuschen geraten, rot sehen, sich hineinsteigern

übel nehmen, krumm nehmen, einschnappen, sich fuchsen, verargen, verübeln, in den falschen Hals kriegen, sich erhitzen

Sie sehen: Es gibt himmelweite Unterschiede, wie das universell genutzte "Das ärgert mich" gemeint sein könnte: vom Einschnappen über Erbitterung bis hin zur Weißglut.

Tipp: Machen Sie sich einen Sport daraus, in einer Situation ein passenderes/angemesseneres Wort zu finden. Dadurch relativieren Sie für sich schnell auch gleich die Intensität. Das hilft Ihnen dabei, besser mit der Situation umzugehen – und angemessen auf Ihre Umwelt zu reagieren.

Gernot R. Kahofer
coaching-training-unternehmensberatung
Schnittlauchgasse 18
A - 6134 Vomp

+43 660 300 4777
gernot.kahofer@utanet.at

WIE Sie über andere sprechen/denken

Auch was und wie Sie über jemand anderen denken und reden, beeinflusst sie.
Sind es "die Kunden" oder sind es "meine/unsere Kunden"? Ist es "der Meier" oder der "Herr Meier"?

In einem Internetforum postete eine Mutter, die Schwierigkeiten mit ihrer Teenagertochter hat. Ihre Klage über die verfahrenere Streit-Situation war durchsetzt von Ausdrücken wie "das kleine Fräulein" macht dieses-und-jenes, "die gnädige Frau" hat dafür-und-dafür-Zeit. So ein Verhalten, auch wenn es "nur" zur Schilderung einer Situation dient, beeinflusst negativ und erschwert ein konstruktives gegenseitiges Annähern und Aufeinanderzugehen.

Tipp: Achten Sie auf eine respektvolle Sprache – auch wenn es "nur" in Ihren Gedanken ist.

Nicht verallgemeinernd

"Keiner füllt hier das Klopapier nach!"
"Versteh einer die Frauen!"
"Ich bin der Einzige, der hier arbeitet."

Alle sind so. Jeder macht das. Keiner tut jenes. Niemand kümmert sich. Kennen Sie? Wenn Sie jetzt den Kopf schütteln und sagen, Sie tun das auf keinen Fall, dann halten Sie kurz ein und denken Sie nach. Ich kenne kaum jemand, der nicht dann und wann verallgemeinert.

Tipp: Wenn Sie sich oder jemand anderen dabei ertappen, so einen verallgemeinernden Spruch loszulassen/zu denken, dann korrigieren Sie sich und passen Ihr Statement der Situation an.

Gernot R. Kahofer
coaching-training-unternehmensberatung
Schnittlauchgasse 18
A - 6134 Vomp

+43 660 300 4777
gernot.kahofer@utanet.at

Zu glauben, das Ergebnis zu kennen

"Bestimmt hält Herr Müller wieder nicht die Deadline ein."

"Alle freien Mitarbeiter machen immer nur Fehler."

"Jetzt kommt dann gleich wieder Frau Huber rein und grüßt mich nicht."

Erfahrungen sind eine gute Sache. Weil sie einem durchaus helfen können, in der Zukunft anders mit einer Situation umzugehen. Erfahrungen können allerdings auch zu einem großen Hindernis werden: für sich selbst – und unfair für die Leute, die mit Ihnen zu tun haben.

Nehmen wir das Beispiel mit den freien Mitarbeitern: Auch wenn Sie in der Vergangenheit tatsächlich schlechte Erfahrungen gemacht haben – das heißt nicht, dass jeder freie Mitarbeiter immer Fehler macht. Abgesehen davon, dass es auch in der Verantwortung der Festangestellten liegt, den freien Mitarbeitern die Arbeit so zu vermitteln, dass keine unnötigen Fehler entstehen bzw. sie dabei zu unterstützen, die Fehler auszumerzen. Und natürlich durchaus einzugreifen, wenn konstant Fehler passieren.

Wie würden Sie sich fühlen, wenn Ihnen jemand eine Arbeit übergibt und von vornherein WEISS, dass Sie sie sowieso schlecht machen werden. Unfair, oder?

Tipp: Schützen Sie sich (und Ihr Umfeld) davor, destruktiv-hellseherisch zu sein. Denn erstens tut es keinem der Beteiligten gut – auch Ihnen nicht. Und zweitens sind Sie "hirnmäßig" dann auch schon so gepolt, dass Sie verstärkt nach negativer Bestätigung "suchen".

Wenn Sie Bedenken/Zweifel in einer Situation haben, weil sie bisher nur schlechte Erfahrungen hatten, dann sprechen Sie dies doch einfach offen an.

Ein guter Maßstab ist der weise Satz: "Was Du nicht willst, dass man Dir tu" – auch umgedreht: "Was Du willst, dass man Dir tu". Fragen Sie sich in den beschriebenen Situationen, wie es Ihnen damit gehen würde, wenn Sie der "Empfänger" wären. Das hilft in der Regel sehr schnell dabei, konstruktiver und respektvoller mit sich und seiner Umwelt umzugehen