

10 Tipps für eine bewusste Wortwahl

Die heimliche Kraft der Wörter

Worte sind mehr als Buchstaben. Sie prägen unser Denken, Fühlen und Handeln – oft unbemerkt. Unsere Sprache beeinflusst, wie wir uns und andere sehen. Wer seine Worte bewusst wählt, stärkt seine Selbstwahrnehmung und gestaltet Kommunikation klarer und achtsamer. Hier kommen **10 Tipps**, wie du durch kleine Veränderungen große Wirkung erzielen kannst:

1. Statt „ABER“ – mehr Verbindung durch „UND“

- Mit dem Wort *aber* neutralisieren wir oft den ersten Teil der Aussage.
- **Tipp:** Ersetze *aber* durch *und*.
- Beispiel: „*Du hast Recht und ich denke zusätzlich...*“

2. Fehler neu denken – von „Fehler“ zu „Mir fehlte...“

- Fehler wirken oft beschämend und blockierend.
- **Tipp:** Frag dich: *Was hat mir gefehlt?*
- Beispiel: „*Mir fehlte Klarheit in dem Moment*“ statt „*Ich habe einen Fehler gemacht*“

3. Das „MEHR“ konkret machen

- „Mehr“ klingt oft nach Mangel, bleibt aber vage.
- **Tipp:** Sag klar, was du wirklich brauchst.
- Beispiel: „*Ich wünsche mir Zeit für mich*“ statt „*Ich brauche mehr Zeit*“

4. Von „Ich muss“ zu „Ich will“

- „Müssen“ klingt nach Zwang.
- **Tipp:** Formuliere selbstbestimmt.
- Beispiel: „*Ich will (oder werde) heute pünktlich sein.*“

5. Hinter dem „NICHT“ das Ziel sehen

- Verneinungen sagen nur, was du **nicht** willst. (Verhinderungsstrategie)
- **Tipp:** Sag stattdessen, was du **möchtest**.
- Beispiel: „*Ich möchte ausreden*“ statt „*Unterbrich mich bitte nicht*“

6. Von „Opfern“ zu „Investieren“

- „Opfern“ klingt nach Verlust.
- **Tipp:** Betone den positiven Sinn deiner Aussage durch deine Wortwahl.
- Beispiel: „*Ich investiere meine Zeit in unser Projekt.*“

7. Aus „Sorgen machen“ wird „Sich engagieren“

- „Sich Sorgen machen“ lähmt oft und macht passiv.
- **Tipp:** Werde handlungsfähig.
- Beispiel: „*Ich engagiere mich dafür, dass ...*“ oder „*Ich setze mich ein, für...*“

8. Lass das „Versuchen“ sein

- „Versuchen“ hält dich im Unklaren.
- **Tipp:** Entscheide dich.
- Beispiel: „*Ich mache das.*“ statt „*Ich versuche, das hinzubekommen.*“

9. Von „Zeit nehmen“ zu „Zeit geben“

- „Nehmen“ klingt nach Diebstahl – auch an dir selbst.
- **Tipp:** Schenke dir Zeit.
- Beispiel: „*Ich gebe mir Zeit für Bewegung.*“

10. Ein hilfreicher Glaubenssatz

- Willst du etwas verbessern, verändere es! (auch deine Wortwahl)
- **Vorsicht:** Eine Veränderung wird nicht automatisch eine Verbesserung.
- Dann verändere es erneut *oder* liebe es *oder* verlasse es!

✓ Umsetzungstipps

Kleine Schritte reichen: Konzentriere dich zunächst auf ein Wort

Hör dir selbst zu. Was sagst du oft unbewusst, welche alten Sprachmuster bedienst du?

Feier deine Fortschritte. Sprache verändert Denken – und dein Leben – genieße es.

Fazit: Deine Sprache. Deine Kraft.

Bewusste Wortwahl bedeutet Selbstachtsamkeit. Du gestaltest mit jedem Satz dein Innenleben. Damit werden auch deine Emotionen und Reaktionen beeinflusst, wie du andere Menschen und deine Umgebung wahrnimmst.

Der Psychologe *Marcial Losada* fand 1999 mit der **Losada-Rate** heraus, dass ein Verhältnis positiver zu negativer Kommunikation von 5:1 notwendig ist, um Beziehungen erfolgreich zu entwickeln. Eine gesunde Kommunikation besteht bei 3:1 und unter 1:1 entstehen unweigerlich Konflikte und wir ziehen uns zurück. Das mathematische Verhältnis ist wissenschaftlich umstritten, die Kernaussage bleibt allerdings bis heute bestehen.

		
5:1	3:1	< 1:1
Erfolgreiche Beziehungen blühen	Gesunde Kommunikation	Konflikte oder Rückzug
Positiv: Wertschätzung, Ermutigung, Interesse, Freude, Zustimmung, Danken...		
Negativ: Sarkasmus, Abwertung, Desinteresse, Vorwurf, Drohung, Ignoranz...		

Je positiver du sprichst (und somit wahrnimmst), desto besser wird es dir selbst und anderen ergehen. Es braucht Übung und mit jedem Mal wird's leichter.

Irgendwann ist es einfach... deine *neue* Normalität.