

Das Geheimnis,  
um Ihre Zukunft wieder selbst zu bestimmen!



# Die Macht der Worte

Wie Sie sofort mehr Einfluss bekommen,  
ohne Ihre Seele zu verkaufen.

ANDREAS R. BASU

Das Geheimnis, um Ihre Zukunft wieder selbst zu bestimmen!

# Die Macht der Worte

*Wie Sie sofort mehr Einfluss bekommen, ohne Ihre Seele zu verkaufen.*

## Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>EINFÜHRUNG .....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>DIE MACHT DER WORTE .....</b>   | <b>3</b>  |
| DEREN SPRACHE – DEREN ZIELE! IHRE SPRACHE – IHRE ZIELE!.....                               | 4         |
| WORTE ERSCHAFFEN IHRE WELT .....   | 5         |
| DER 3. WEG, STATT „ENTWEDER...“, ODER...“ .....  | 7         |
| WESHALB DER KLASSISCHE LEBENSPLAN HÄUFIG NICHT FUNKTIONIERT .....                          | 7         |
| BEREIT, AUS DEM SPRACHLICHEN GEFÄNGNIS AUSZUBRECHEN? .....                                 | 7         |
| <b>EINFLUSS AUFBAUEN, OHNE DIE EIGENE SEELE ZU VERKAUFEN .....</b>                         | <b>9</b>  |
| WESHALB WIR EINE ALTERNATIVE BENÖTIGEN.....  | 10        |
| VOM UMGANG MIT FEHLERN.....  | 11        |
| GEWOHNHEITEN ENTSPANNT ENTWICKELN .....  | 11        |
| <b>DIE ZUKUNFT WIEDER SELBST BESTIMMEN.....</b>  | <b>13</b> |
| <b>MÜSSEN</b> .....  | 14        |
| <b>MAN</b> .....   | 17        |
| <b>NORMAL</b> .....  | 19        |
| <b>SEIN</b> .....  | 22        |
| <b>SOLLEN/SOLL/SOLLTE</b> .....  | 24        |
| <b>RICHTIG/FALSCH, GUT/SCHLECHT</b> .....  | 26        |
| <b>IRGENDWANN / VIELLEICHT</b> .....   | 29        |
| <b>IMMER / NIE</b> .....   | 32        |
| <b>NEIN!</b> .....   | 34        |
| <b>ABER</b> .....  | 36        |
| <b>EPILOG.....</b>   | <b>38</b> |
| <b>ANDREAS BASU.....</b>   | <b>39</b> |
| <b>ANHANG – MEINE EIGENEN „FUNDSTÜCKE“ .....</b>   | <b>40</b> |
| <b>LUST MEHR ZU LERNEN? .....</b>  | <b>41</b> |
| <b>UND ICH VERRATE IHNEN DAS GEHEIMNIS NR. 1 DER GRÖßTEN VERHANDLUNGSFÜHRER:<br/>.....</b> | <b>41</b> |

Bilder: Raimund Verspohl, München und Unsplash.com

# Einführung

Die größten und fortschrittlichsten Anführer der Menschheit waren große Meister der Sprache. Worte haben die Macht, Visionen zu schaffen und Veränderungen herbei zu führen. Sätze wie „I have a dream“ oder „Ich bin ein Berliner“ reißen ganze Nationen mit und schaffen es, Menschen eine Gänsehaut zu verpassen oder ihnen Tränen in die Augen zu treiben. Leitfiguren, wie Mahatma Gandhi oder Nelson Mandela haben ihre Sprache trainiert, um ihre Visionen und Ideen FÜR die Menschen einzubringen.

Sprache formt Verhalten! Jedes Wort, das wir benutzen, ist durchsetzt mit unterschiedlichsten Deutungen und Bedeutungen. Das passende Wort (mit der passenden Haltung) kann Liebe, Geld oder Respekt anziehen, während andere Worte, Beziehungen oder ganze Länder in den Krieg schicken können. Den eigenen Wortschatz zu erkennen UND willentlich zu gestalten ist die Voraussetzung dafür, lebenserfüllende Ziele formulieren und erreichen zu können.

In den letzten Jahrzehnten ist vielen klar geworden, welchen katastrophalen Einfluss Anführer, wie Hitler, Mao, Pol Pot uvm. mit ihrer Sprache auf Millionen haben können. Deswegen ist menschliche Integrität die Grundlage, Sprache so einzusetzen, dass sie Macht MIT den Menschen entwickelt und nicht nur Einzelnen zu Macht ÜBER Menschen dient.

Dabei spielen Menschen in Führung eine gewichtige Rolle, denn die Sprache ist das Hauptwerkzeug von Führungskräften! Und: wer führt nicht jeden Tag: seine Mitarbeiter, seine Kinder und... sich?

In der Regel nutzen wir täglich unsere Sprache und sind uns ihrer Bedeutung und weitreichenden Wirkung nicht sonderlich bewusst: allein im Gehirn haben wir ca. 60.000 Gedanken jeden Tag, wovon im Schnitt nur 3% aufbauend sind.

Wie Sie innerlich zu sich sprechen, hat somit direkten Einfluss auf Ihre Erlebnisse im Leben. Wenn Ihr innerer Dialog negativ geprägt ist, sind auch die Chancen groß, dass Ihr äußeres Erleben häufig negativ sein wird.

Ich habe das Privileg mit 1.000en von Menschen weltweit arbeiten zu dürfen und habe erlebt, welche Macht unsere Sprache hat. Wie bisweilen die Veränderung lediglich eines Wortes (!) die Gefühle einer Person verändert, Gespräche, Meetings, Vorträge und Verhandlungen in eine völlig andere Richtung gebracht hat.

Wenn Ihr innerer Wortschatz konstruktiv wird, werden Sie erstaunt sein, wie sich die alltäglichen Reibungsverluste und Grabenkämpfe minimieren und wie konstruktiv die äußeren Erlebnisse werden, die Sie entdecken.

Das ist die Macht **konstruktiver Sprache** – Ihre Worte zu nutzen, um Ihr Leben und das anderer zu verbessern und ein unwiderstehliches Vermächtnis zu hinterlassen.

Kann die Veränderung Ihrer Worte Ihr Leben verändern?  
Definitiv JA! In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie das auch für Sie geht!

## Die Macht der Worte

Die meisten Menschen sprechen nicht ihre eigene Sprache.

Vom ersten Lebensjahr an stehen wir mit unserer Sprache unter dem Einfluss anderer Menschen! Die ersten Worte und Sätze übernehmen wir von unseren Eltern – viele, ohne sie jemals wieder in Frage stellen. Unsere Eltern prägen danach für Jahre unsere Sprache, sie formen unsere Glaubenssätze und Weltsicht.

In der Pubertät gehen wir vielleicht in den Widerstand, doch unsere übernommene Sprache stellen wir meist nicht in Frage - genauso wie unsere Eltern, die das vermutlich ebenso nicht getan haben. Wir erkennen häufig weder die Prägung, noch den Einfluss den sie auf uns innerlich, unsere Beziehungen und unseren Lebensweg hat.

Wir stellen insbesondere unsere Alltagssprache und deren Wirkung nicht in Frage. Manche bis zum Lebensende!

Was passiert mit einem Menschen, der in völliger Freiheit mit allen Möglichkeiten geboren wird, dass er eine *begrenzende* Sprache annimmt? Eine Sprache die ihm suggeriert: „Das gehört sich nicht!“, „Du kannst nicht alles haben“, „Das wird dich noch teuer zu stehen kommen!“, „Da hast du keine Wahl!“, „Da musst du halt durch!“, „Ein paar hinter die Ohren, haben noch niemandem geschadet!“ ...

So vererbt sich nicht nur eine begrenzende Alltagssprache sondern auch ein begrenztes Lebensgefühl, das bestimmt, wie wir auf unsere Möglichkeiten und Chancen im Leben schauen.

Und nach unserer Jugend kommen ähnliche Aussagen von anderen „Autoritäten“, Professoren, Chefs, Vorstände ... Menschen, die uns nicht kennen. Sie haben Einfluss und wir übernehmen deren Aussagen und machen sie bisweilen zu unseren, oft ohne sie tiefer zu hinterfragen.

Kennen Sie das, dass diese etwas sagten bzw. sagen und in kürzester Zeit fühlen Sie sich wie ein kleines Kind und fangen nach deren Schnabel zu reden? Vor dem Meeting hatten Sie noch vor „endlich Tacheles“ zu sprechen, doch kaum war der Chef im Raum...

Destruktive Glaubenssätze machen das Ganze noch schwieriger. Sätze, wie...

- Ich bin nicht gut genug!
- Ohne Fleiß kein Preis.
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Im Leben bekommt man nichts geschenkt.
- Das können Sie nicht.
- Das Leben ist kein Wunschkonzert.
- Mit ihnen will doch keiner.

werden ein freies Leben verhindern und uns in unsichtbare Ketten legen.

Wird dieser Mensch verstehen, dass ihm das ganze Leben offensteht und er frei ist es zu gestalten oder eher, dass er das Leben „nicht verdient hat“ solange er sich nicht unterordnet?



**Deren Sprache – deren Ziele! Ihre Sprache – Ihre Ziele!**

Vielleicht kennen Sie das: wie hohl sich manche Unternehmensziele anfühlen?  
Und das, obwohl Sie denken: „Hallo, die müssten mir doch gefallen!“

Wenn Sie nicht wirklich Ihre eigene Sprache sprechen, wie wollen Sie da Ihre Lebensziele erkennen? Wenn Sie Ihre Lebensziele nicht kennen, wie wollen Sie Jahresziele festlegen, die Ihr Talent und Ihre Fähigkeiten *maximal* fördern?

Wenn Sie IHRE Lebensziele erreichen wollen, heißt es zunächst Ihre eigene Sprache wieder zu finden und dann Ihre Ziele neu zu setzen. Mit dieser neu gewonnen Authentizität Ihre Ziele zu verwirklichen, wird 10x befriedigender sein, als alles, was Sie zuvor gemacht haben (außer Sie sind zufälligerweise schon in Ihrem Traumberuf unterwegs).

Wollen Sie ihr eigenes unverwechselbares Leben leben?  
Haben Sie keine Lust mehr, nach der Pfeife von anderen zu tanzen und deren, statt Ihre eigenen Ziele zu verfolgen?  
Wollen Sie sichergehen, dass Ihr Leben einen Unterschied in Ihrem und dem Leben anderer macht?

Unsere Vergangenheit ist nicht unsere Zukunft! Ändern Sie als erstes Ihre Sprache. Denn wer auf hohlem Boden wandelt, kann nicht hoch bauen...

Wie bekommen wir wieder Kontrolle über unsere eigene Sprache und damit über unser Leben?

"ANGEFRESSEN!?!"  
Wie du einen klaren Kopf bekommst  
- auch in kritischen Situationen!  
ANDREAS BASU | WWW.SPARKS-JOURNEY.COM  
KOSTENLOSES  
WEBINAR

## Worte erschaffen Ihre Welt

Angesichts weltweiter Bedrohungen, politischer Radikalisierung und kritischer Umweltbedingungen ist eine konstruktive Kommunikation wichtiger, denn je.

Zuhause, in Büros, im Restaurant, im Internet, im Fernsehen und in der Politik ist es höchste Zeit, dass wir eine Sprache sprechen von Menschen für Menschen.

Doch seien wir uns bitte klar: wir beginnen bei uns selbst. Bitte nicht als Erstes den Mitarbeiter, Chef, Partner oder die Partnerin erziehen. Die Glaubwürdigkeit beginnt mit unserem Tun, nicht unseren Worten über das Tun...

Das Wort hat eine Bedeutung, allerdings nicht nur eine, sondern,  
eine Bedeutung, die wir dem Wort geben,  
eine Bedeutung, die andere dem Wort geben,  
eine Bedeutung, die andere glauben, dass wir sie dem Wort geben,  
eine Bedeutung, die andere dem geben, dass wir dieses Wort benutzen.

Ein Beispiel zur Veranschaulichung: „Hochgeschwindigkeit“

- Sie kann für uns gleichbedeutend sein mit 200 km/h
- Für einen Polynesier, der mit dem Boot unterwegs ist, kann sie bedeuten 30 km/h
- Der gleiche Polynesier, der von unseren Autos gehört hat, mag glauben, dass 100 km/h für uns schnell sei
- Unser Chef mag unter „Hochgeschwindigkeit“ verstehen, dass Sie damit verbinden eine Aufgabe „quick und dirty“ zu machen (während Sie das „sicherheitshalber“ nicht Mal andenken)

Vielleicht können Sie sich vorstellen, wie viele offene oder verdeckte Konflikte entstehen, wenn Sie glauben, der andere gibt Ihren Worten die gleiche Bedeutung wie Sie?

Wie sehr prägen die Bedeutungen, die wir diesen Worten geben unser (Über-)leben?

Was für Bedeutungen geben Sie z.B. dem Wort Konflikt?

- Streit?
- Katastrophe?
- Trennungsgrund?
- Chance?
- Entwicklung?
- Zukunft?

In mancher Lebensgeschichte ist das die Reihenfolge, die durchlaufen wird. Weshalb? Weil Sie, je mehr Sie erkennen, was Sie wirklich wollen, desto öfter wichtige Diskrepanzen mit anderen zu klären haben. Je „konfliktfähiger“ Sie werden, desto größer ist Ihre Chance, ein Stück Ihrer Zukunft zu erschaffen. Einer Zukunft, die auf wunderbar kreative Art, mehr Bedürfnisse auf allen (!) Seiten erfüllt.



Konfliktfähigkeit ist eine Wurzel für Ihr unverwechselbares Leben...  
Wie also kommen wir zu mehr authentischer Lebensfreude und Freiheit?

### Der 3. Weg, statt „entweder..., oder...“

Die schlechte Nachricht: sie haben die Verantwortung für ihr Leben.  
Die gute Nachricht: sie haben die Verantwortung für ihr Leben.

Oder wäre ihnen wirklich lieber, dass jemand anderer über Ihr Leben bestimmt?

Der Weg in die Freiheit führt darüber, die volle Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Da können Sie sehr geizig sein: nichts davon abgeben an den Partner, nichts an den Chef, nichts an die Kinder, ... Verantwortung ausfüllen, heißt nicht alles selbst zu tun. Natürlich, können Sie weiterhin kooperieren, delegieren, outsourcen, doch Sie bleiben für ihre Ziele, ihren Einsatz in der Verantwortung. Das ist der Weg in die Freiheit.

Dies geschieht in Etappen und nicht durch ein einzelnes Ereignis oder gar die Volljährigkeit ;-).

Muten Sie sich sich zu!

### Weshalb der klassische Lebensplan häufig nicht funktioniert

Vielleicht kennen Sie die folgende Vorgehensweise, um ihr Leben zu verändern:

1. Werte erkennen
2. Ziele festlegen
3. Systeme kreieren
4. Planen
5. Nachverfolgen
6. Reflektieren
7. Überwachen

Klingt sinnvoll, oder?

Doch was, wenn ihre Werte zum Großteil von anderen stammen? Wie wollen Sie so ihr eigenes unverwechselbares Leben erschaffen? Und was bedeutet das dann für Ihre Ziele, Systeme, ... genau: alles krumm... Das ist der Grund, weswegen wir ein Stück tiefer gehen wollen und beginnen, die eigene Sprache zurückzuholen.

### Bereit, aus dem sprachlichen Gefängnis auszubrechen?

Wenn Sie sich der Herausforderung stellen und Ihre gewohnte Sprache umstellen, werden Sie merken, dass einige Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Prägungen Ihnen „wunderbar“ in den Weg kommen, z.B. Perfektionismus, Sendungsbewusstsein oder ein Hang zur Dominanz, d.h. sich über andere zu stellen.

Diese Verhaltensweisen aus früheren, kriegerischen Reichen haben drei Dinge gemeinsam:

1. sie übernehmen keine echte Verantwortung für die eigenen Gefühle.
2. sie versuchen einigen wenigen Privilegien zu sichern und
3. sie unterwerfen andere Menschen durch Verführung, Versprechen, sanfte oder deutliche Drohungen

Um einer freien Zukunft entgegen zu gehen, heißt es gewohnte Wege zu verlassen, sich auf Unsicherheit einzulassen und... grundlos (!) sich selbst zu vertrauen.

# Einfluss aufbauen, ohne die eigene Seele zu verkaufen

Wie Sie diesen Buchteil am besten nutzen

## PHASE 1 - Erkunden

1. Durchlesen
2. Nicht allein mit dem Kopf verstehen, sondern Ihren Körper spüren lassen (denn Sie spüren bei „unfreien“ Wörtern die Unfreiheit!)
3. Wirken lassen
4. Nicht einfach glauben, sondern ZUNÄCHST mit sich selbst testen
5. Eine Entscheidung treffen: pro / contra – wenn Sie entscheiden, nehmen Sie auch den Preis in Kauf! Es ist Ihr Leben. Sie leben sonst wieder das Leben der anderen und nicht Ihr Eigenes.

## PHASE 2 - Testen und sich einstellen

6. Nun erst mit anderen testen. Stellen Sie sich VORHER darauf ein, dass Widerstände von Kollegen, Mitarbeitern oder, wenn Sie dies privat testen, von Partner/in, Freunden oder Kindern kommen können.

## PHASE 3 – Genießen und unterstützen

7. Genießen Sie die Veränderung in Ihren Beziehungen: zu sich und anderen. Sprechen Sie mit wirklich Interessierten darüber, denn die Menschheit ist da noch nicht angekommen, wo Sie sein werden. Viele lassen sich durch Sprache unterdrücken oder zur (kindlichen) Rebellion verführen – unabhängig von ihrem Alter oder ihrer Position. Das ist immer noch weit weg von „volle Verantwortung“ übernehmen.
8. Unterstützen Sie Menschen, die das wollen, in die gleiche Freiheit zu kommen.



## Weshalb wir eine Alternative benötigen

Vielleicht denken Sie: „OK, geben Sie mir die die ungeeigneten Worte, dann lasse ich die einfach weg!“

Da Kinder meist eine sehr natürliche, noch weitgehend unbeeinflusste Reaktion zeigen, will ich meine Antwort hier anhand von Kinderreaktionen erläutern... Schon mal gemerkt, was die natürliche Reaktion von Kindern ist, wenn Sie ihnen etwas wegnehmen? Ja, sie sind verwirrt, weinen oder kämpfen, um das Alte zu behalten. So wollen Sie vermutlich weder im Unternehmen noch zu Hause herumrennen?

Auch wenn das zugegebenermaßen etwas frech klingt, ist doch ein Stück Wahrheit darin. Abgekürzt heißt das: Kinder zeigen uns, dass wir, wenn wir etwas aufgeben, eine attraktive Alternative benötigen!

Weshalb ist das so? Unser Gehirn bildet von Beginn an durch Wiederholungen „breitspurige Autobahnen“ z.B. entsteht die Autobahn „müssen“, wenn wir das Wort vielfach benutzen. Diese „Autobahn“ wird also stärker, je öfter ich sie benutze. Wenn wir dem Gehirn keine Alternative anbieten, werden wir in kürzester Zeit die alten, noch ausgebauten Gewohnheits-Autobahnen im Gehirn wieder nutzen. Unser mächtiger Überlebensteil im Gehirn, findet diese problemlos wieder!

Wenn ich meine automatisierte, sprachliche (Re-)aktion dauerhaft ändern will, dann ist wichtig, dass ich meinem Gehirn eine attraktive Alternative anbiete. Ansonsten gehen meine (Re-)aktionen einfach wieder über die große alte „Autobahn“.

Wenn Sie z.B. Abnehmen wollen und dies noch nicht in Ihr System übergegangen ist, dann fallen Sie nach kurzer Zeit zurück, auf die alten Essensweisen.

## Welche Entscheidungen sind nun wichtig?

1. **Treffen Sie kleine Entscheidungen mit dem Kopf und Große mit dem Herzen:** daher ist zuerst die innere Entscheidung sehr wichtig: wie will ich leben? Bestimme ich über meine Sprache und mein Leben oder bestimmt die weitgehend übernommene Sprache über mein Leben? Will ich integer denken, sprechen und handeln oder insbesondere in kritischen Situationen ein Opfer meiner Prägung sein und unbewusst zu mehr Chaos, Schmerz und Verwirrung in meiner Familie und im Unternehmen beitragen?
2. **Wiederholung ist die Mutter der Fähigkeit:** Wie oben erwähnt, brauchen Sie eine gewisse Anzahl an Wiederholungen der neuen Ausdrucksweise, um sie zu automatisieren. Bin ich bereit dranzubleiben – für meine Zukunft?
3. **„Where focus goes, energy flows“:** mehrere Worte gleichzeitig verändern zu wollen, verhindert Ihren Erfolg. Ihr Gehirn weiß dann nicht, worauf es sich fokussieren soll und das verhindert den zügigen Erfolg. Ja, für die „High-Achiever“ ist das schwierig! Am liebsten gleich alles umstellen, wozu so viel Zeit verschwenden?! Weil wir den Focus verlieren und damit die Wirkung! Nehmen Sie sich ein Wort nach dem anderen vor. Es wird von Wort zu Wort zunehmend einfacher.

## Vom Umgang mit Fehlern

Sie brauchen schon gewichtige Gründe, um das Neue in Ihrem Leben zu etablieren. Wenn Ihnen ihre Freiheit nicht so viel bedeutet, dass sie bereit wären dafür etwas zu investieren oder gar zu riskieren, sie damit zufrieden sind, am Monatsende ihr Geld nach Hause zu bringen und ihre persönliche Entwicklung keine Priorität in ihrem Leben hat, dann wird dieses Büchlein Ihnen wohl nicht viel bieten.

Wenn Sie jedoch sehen, was die übernommenen Worte mit Ihnen und anderen machen, wie sie Ihr freies Leben verhindern und Sie häufig reagieren statt agieren lassen, ist das ein Anfang.

Auf diesem Weg benötigen Sie die Fähigkeit mit Ihren Ängsten und Rückschlägen wertschätzend umzugehen. Weshalb? Weil Sie kommen werden (Stichwort: die alte Autobahn)!

Erstaunlicherweise haben wir z.B. gelernt bei Fehlern zu bestrafen anstatt zu 100% anzuerkennen, dass wir Entwicklungsarbeit machen, dann zu erkennen, woran es lag und Korrekturen anzugehen. Die Meisten sind gewohnt, sich für jeden Fehler, fertig zu machen („Ich bin zu dumm dafür!“, „Ich kann das eben nicht!“, ...). Irgendwie verrückt, dafür, dass wir lediglich gerade erkennen: es geht noch nicht. Fehler haben eine Aussage: es fehlt noch etwas zum Erfolg. Manchmal fehlt nur eine Wiederholung!

Gelegentliche Rückfälle in die alten Worte werden kommen. Also stellen Sie sich idealerweise von Anfang an darauf ein. Das IST TEIL der Umstellung. Dafür werden Sie JEDEN TAG den Effekt spüren, bewusst eine Entscheidung für eine NEUE ZUKUNFT zu treffen.

Denken Sie daran Ihre Erfolge zu würdigen, denn das ist das Feuer, das Ihren Willen durchzuhalten, anheizt. So wird jeder Tag zu Ihrem persönlichen Feiertag!

## Gewohnheiten entspannt entwickeln

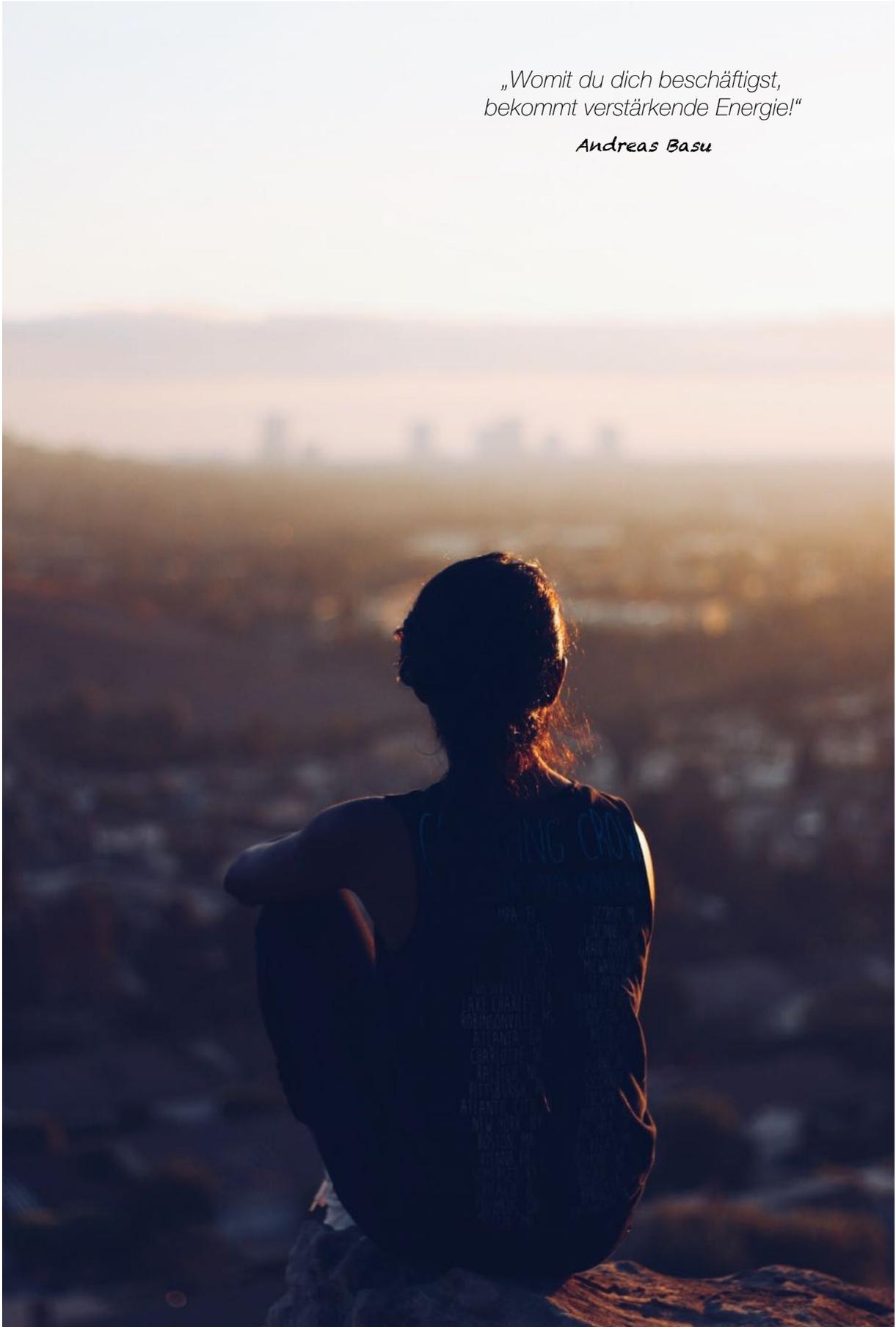
Wie also erkennen Sie denn nun, dass Sie am Ziel angekommen sind und Ihre Gewohnheit etabliert haben? Die Wissenschaftler kommen mit immer wieder neuen Zahlen: 21 Tage, 30 Tage, minimal 66 Tage... Ja, was denn nun?

Meine Erkenntnis, die ich aus der Erfahrung jahrelanger Selbstversuche, aber auch durch die Rückmeldung meiner Teilnehmer, Klienten und Kollegen gesammelt habe, ist: wenn Sie nicht mehr darüber nachdenken, sondern es ohne große Aufregung machen. Dann ist es eine Gewohnheit geworden!

Die meisten dürften das vom Zähneputzen oder Schuhe schnüren kennen. Machen Sie aus Gewohnheit, ist aber nicht aufregend! Das ist der Zeitpunkt ein nächstes Wort einzutrainieren, das heißt, es durch ein Neues zu ersetzen.

*„Womit du dich beschäftigst,  
bekommt verstärkende Energie!“*

*Andreas Basu*



## Die Zukunft wieder selbst bestimmen

Wenn Sie sich fragen, wie Sie Ihr Leben in kürzester Zeit und auf einfachste Weise verändern können: starten Sie mit EINEM Wort!

Ersetzen Sie ein „versklavendes“ Wort durch eines, das Ihrem Leben dient. Ihre emotionalen Verhaltensweisen auf ein neues Level zu bringen, ist der Schlüssel, um Ihre Entscheidungen, Ihre Handlungen und Ihr Leben zu formen. So erschaffen Sie sich eine Wahl anstatt den alten (Re-)aktionsmustern blind zu folgen.

Die Wörter, die ich mit Ihnen hier durchgehe lassen Sie in kurzer Zeit den Effekt spüren. Sie sind ZUNÄCHST nur für Sie gedacht. Am Anfang ist nicht wichtig, wie die anderen darauf reagieren. Wichtig ist zu Beginn, was bei Ihnen innerlich passiert!

1. **Routine:** Etablieren Sie eine Routine. Nicht wöchentlich 1x üben, auch nicht täglich 1x, meine Empfehlung ist: 3-5x täglich, wenn es Ihr Tagesablauf erlaubt durchgängig den ganzen Tag. Bei Manchen Wörtern geht das ganz gut. Bei anderen, die eher situationsbezogen genutzt werden, hilft es, sich vor z.B. einem wichtigen Gespräch bewusst drauf zu konzentrieren oder im Vorfeld kritische Aussagen aufzuschreiben.
2. **Entspannte Freiheit statt Stress:** Wenn Sie mal nicht wissen, wie Sie das Wort ersetzen können, lassen Sie es. Sie brauchen Spaß, nicht Stress beim Lernen! Das hier ist nicht als „Büffeln“ gedacht, sondern als Freude an der Freiheit, die durch Sie selbst entsteht. Später schauen Sie einfach mal im Büchlein nach...
3. **Vertrauen Sie sich selbst:** seien Sie kreativ und finden Sie neue Entsprechungen. Spüren Sie, was für Sie stimmig ist. Was ich Ihnen anbiete sind Möglichkeiten, nicht in Stein gehauene Gesetze.

**"ANGEFRESSEN!?"**  
Wie du einen klaren Kopf bekommst  
- auch in kritischen Situationen!

ANDREAS BASU | [WWW.SPARKS-JOURNEY.COM](http://WWW.SPARKS-JOURNEY.COM)

KOSTENLOSES  
WEBINAR

## müssen

Vom „müssen“ zum authentischen „wollen“ oder eben „nicht wollen“!

### **Alternative im Alltag**

will, bzw. will nicht

### **Beispiele aus dem (Berufs-)Alltag**

„Ich **muss** zur Arbeit.“

„Ich **muss** noch aufräumen.“

„Ich **muss** die Kinder zur Schule bringen.“

„Sie **müssen** endlich Ihr Zimmer aufräumen!“

„Sie **müssen** mir noch den Bericht fertigstellen!“

### **Was das Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)**

Merken Sie den Zwang, den dieses Wort ausübt? Ein Zwang der Ihnen sagt, Sie hätten keine freie Wahl bzw. Alternative? Im Überleben, sieht es so aus, als gäbe es keine Alternative mehr. Doch im Leben haben Sie jedes Mal Alternativen - selbst wenn sie Ihnen nicht besonders gefallen!

Und natürlich gilt das auch für andere! Wieder am wenigsten unverstellt können wir das bei Kindern sehen. Kleine Kinder reagieren auf „müssen“ in der Regel mit Verwunderung und Abwehr, da das innere System noch heil ist, doch im Laufe der Jahre übernehmen sie das System von ihren Eltern...

Schon mal gemerkt, wie schnell Kinder bei Zwang rebellieren? Dann greifen Eltern schnell zu Machtworten und bringen sie damit zum Schweigen. Auf Kosten von Vertrauen und einem einfachen Zusammensein.

Als freier Mensch wollen Sie sich Ihres Einflusses bewusst sein und ihn sinnvoll einsetzen, nicht missbräuchlich. Daher können Freiheit und „müssen“ nicht in Einklang gebracht werden!

Sie müssen tatsächlich *nichts* im Leben (lassen wir mal das Thema mit dem Tod außen vor). Es sind Ihre Entscheidungen! Können Sie sich den Unterschied vorstellen, wie Ihre Entscheidungen ausfallen, wenn sie aus einem inneren Zwang erschaffen werden oder aus Ihrer Freiheit?

Es gibt keinen äußeren Zwang - der wird in uns, von uns selbst, erschaffen. Häufig ist das eine Reaktion auf emotionalem Druck von Menschen, die uns (vermeintlich) überlegen bzw. wichtig sind.

Wie sieht ein Leben aus mit all den „muss“, die erfunden werden („Ich muss morgen früh raus“), die wir als Ausrede benutzen (ich muss noch... tun), die Sie entmündigen „ich muss die Kinder abholen“, die Ihr Leben als eine Folge von Sklavenarbeit erscheinen lassen: „Ich muss noch für den Chef den Bericht fertig stellen und dann die Abfrage an die Kollegen fertig machen!“ ? Wieviel Druck und Stress schafft das?

Zeit sich davon zu befreien! Wenn nicht jetzt, wann dann?

## Lebensdienliche Alternative(n) zu „müssen“: (nicht) wollen

| Überleben  | Leben   |
|--|---|
| „Ich <b>muss</b> zur Arbeit.“                    | „Ich <b>will</b> zur Arbeit.“<br>Und falls das unwahr ist, merken Sie, dass hier Handlungsbedarf besteht!   |
| „Ich <b>muss</b> noch aufräumen.“                | „Ich <b>will</b> noch aufräumen.“<br>Weshalb eigentlich? Weil Sie sich im Büro wohlfühlen wollen? Weil Sie Sachen schnell finden möchten? Weil Sie sich nicht unnötig an umherliegenden Gegenständen verletzen wollen? Und falls das unwahr ist: wollen Sie schlichtweg weniger Besitz haben, der zu pflegen ist? |
| „Ich <b>muss</b> die Kinder zur Schule bringen.“ | „Ich <b>will</b> die Kinder zur Schule bringen.“<br>Wirklich jeden Tag? Haben Sie für eine Alternative gesorgt? Was, wenn andere Eltern Ihr Kind mitnehmen? Was wenn Alternativen bestehen, die Sie noch nicht mal betrachtet haben?  |

Gegenüber anderen können Sie in der Frageform deren Freiwilligkeit betonen:

| Überleben   | Leben  |
|---|--|
| „Sie <b>müssen</b> endlich Ihr Zimmer aufräumen!“       | „ <b>Wollen</b> Sie Ihr Zimmer aufräumen?“<br>Wenn nicht jetzt - wann dann?<br>Oder die Grundsatzfrage an mich selbst:<br><u>Aus welchen Gründen möchte ich wirklich</u> , dass mein Mitarbeiter aufräumt? |
| „Sie <b>müssen</b> mir noch den Bericht fertigstellen!“ | „ <b>Wollen</b> Sie den Bericht fertigstellen? Ich brauche ihn um meine Ergänzungen darauf abstimmen zu können bis spätestens 16 Uhr. Geht das mit ihren anderen Tätigkeiten?“                             |

Ergänzungen machen Ihre Absicht und Situation transparenter, so ist eine Einigung leichter. Wenn Sie sich öffnen, fällt dies auch dem anderen leichter.

**Anmerkung:** Nun könnten Ihnen Einwände kommen, wie „Ja, wo kämen wir denn da hin, wenn jeder das macht?“ Wir sind so wenig gewohnt, in Freiheit zu leben, dass wir dem freien Willen anderer kaum mehr vertrauen: Wir setzen daher freien Willen gleich mit ausbrechendem Chaos. Dass Menschen einen tiefsitzenden Wunsch haben etwas beizutragen um gemeinsame Ziele zu erreichen, vergessen wir dann schnell und unser Misstrauen führt zu gegenseitiger Vorsicht.

Das sogenannte „Bewährte“ heißt es genau zu betrachten, denn das kann auch lediglich ängstliches Festhalten bedeuten, was wiederum zu Abhängigkeiten führt. Wieso machen wir das nicht bei unseren Freunden, jedoch in der Arbeit? Probieren Sie es mal ein paar Wochen aus...

### **Was das lebensdienliche Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)**

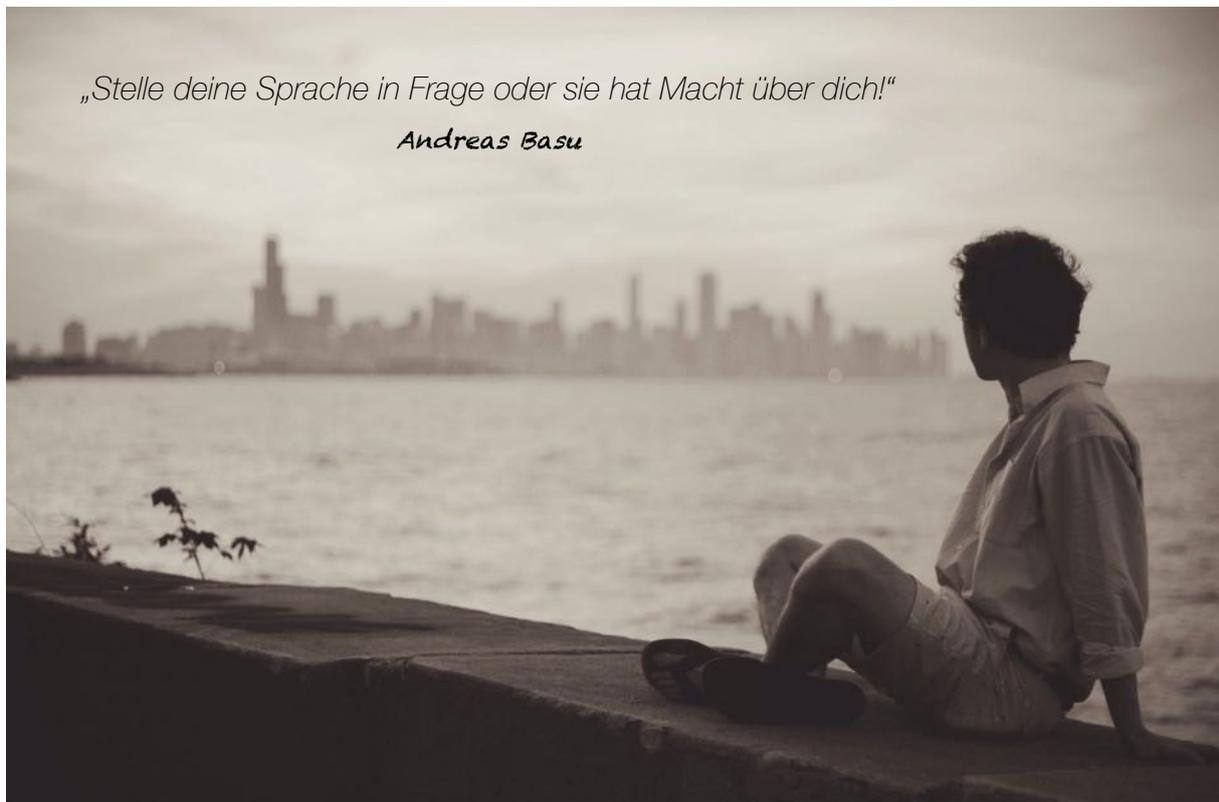
Merken Sie, dass Sie für diese Entschlossenheit und Klarheit etwas Mut benötigen? Sehen Sie, wie Ihr Verhandlungsgeschick dadurch ebenfalls wächst? Ist für Sie erkennbar, dass es nicht um Zwang und Unterwerfung, sondern um bessere Kooperation geht? Und diese schließt „Selbstunterwerfung“ aus! Ich „muss“ mir nichts verordnen, sondern ich fälle Entscheidungen für mich UND in Kooperation mit anderen. Diese Freiheit können nur Sie sich nehmen, kein Vorgesetzter, kein Partner, kein Elternteil ...

### **Abschluss**

1. **Erschaffen Sie** aus Ihrem „müssen“ ein „wollen“ und ein Tor geht auf.
2. **Erfahren:** Wenn Sie mal nicht weiterwissen: gehen Sie mit der alten Entscheidung von „müssen“ und machen Sie Ihre Erfahrung. Schauen Sie, ob Sie den Haken erkennen und tauschen Sie sich mit anderen aus.
3. **Reduzieren, delegieren, eliminieren Sie:** wenn es auch mit „wollen“ nicht stimmig ist, prüfen Sie, was die anderen Optionen sind. Und gewöhnen Sie sich daran, Ihr Leben wieder selbst zu bestimmen.

### **Anmerkung zur Umsetzung im Alltag**

In einer Welt, in der andere wollen, dass Sie sich anderer Optionen nicht bewusst werden, haben Sie es zwar nicht immer leicht, doch mit etwas Übung können Sie „muss“-Sätze KONSTRUKTIV hinterfragen.



## man

Vom verborgenen „man“ zum kräftigen „ich“

### Alternative im Alltag

ich, wir

### Beispiele aus dem (Berufs-)Alltag

„Da kann **man** nichts machen.“

„Das sollte **man** endlich ändern.“ (Im Management-Meeting)

„Da hat **man** schon mal Bedenken.“

„Das kann **man** nicht so sehen!“

„Das kann **man** nicht zulassen!“

### Was das Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)

Das unscheinbare Wort „man“, lässt ganze Heerscharen denken, es würde tatsächlich etwas geschehen. Sie fallen herein auf diese unpersönliche Aussage, die geprägt ist – Achtung, dass kann jetzt unangenehm werden - von einem Mangel an Selbstvertrauen und Verantwortungsübernahme.

Kennen Sie das: statt „ich übernehme das“, kommt: „das sollte **man** machen“. Danach: großes Schweigen am Tisch...

Nach Jahren von selbstvertrauen-zersetzender Rhetorik wird es dann schwierig je-**man**-den zu finden, der bereit ist, seine Kraft und seinen Mut zur Verfügung zu stellen, um größere Ziele zu erreichen.

### Lebensdienliche Alternative(n) zu „man“: ich (wir)

| Überleben                               | Leben  |
|---|--|
| „Da kann <b>man</b> nichts machen.“     | „ <b>Ich</b> weiß nicht, wie wir das verändern können. Hat einer von euch eine Idee oder kennt jemand, der solche Probleme bereits gelöst hat?“  |
| „Das sollte <b>man</b> endlich ändern.“ | „ <b>Ich</b> möchte das gerne angehen, hätte allerdings gerne Unterstützung damit das Thema in 4 Wochen erledigt ist. Wer ist offen dafür? Bitte Handzeichen.“   |
| „Da hat <b>man</b> schon mal Bedenken.“ | „ <b>Ich</b> bin unsicher, ob wir das in der gewünschten Zeit erledigen können. Ist einer von euch bereit, mit mir ein Brainstorming zu machen, wie wir das Thema schneller lösen können, indem wir es mal unkonventionell angehen?“ |
| „Das kann <b>man</b> nicht so sehen!“   | „Ok, ich höre, wie Sie es sehen. Sind Sie einverstanden, wenn <b>ich</b> mal meine Sichtweise nicht gegen Ihre, sondern neben Ihre stelle?“  |
| „Das kann <b>man</b> nicht zulassen!“   | „ <b>Ich</b> bin damit nicht einverstanden. Wie finden wir einen Weg, der dem ganzen Team dient und nicht nur Einzelnen in der Führung?“   |

### Was das lebensdienliche Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)

Möglicherweise erkennen Sie bereits, dass Sie auch hier bei einigen Aussagen ein Stück Mut brauchen. Mut heißt Zuversicht und Angst gleichzeitig in sich zu spüren. Mut ohne Angst: is nich!

Und mit jedem sich selbst zeigen, durch ein bewusstes „ich...“, gewinnen Sie an Mut, dass es sich lohnt, sichtbar zu werden und Verantwortung zu übernehmen. Dies ist keine künstliche „ich mache jetzt Karriere-Strategie“, sondern bedeutet (wieder) im Einklang mit Ihrer innersten Wahrheit zu agieren.

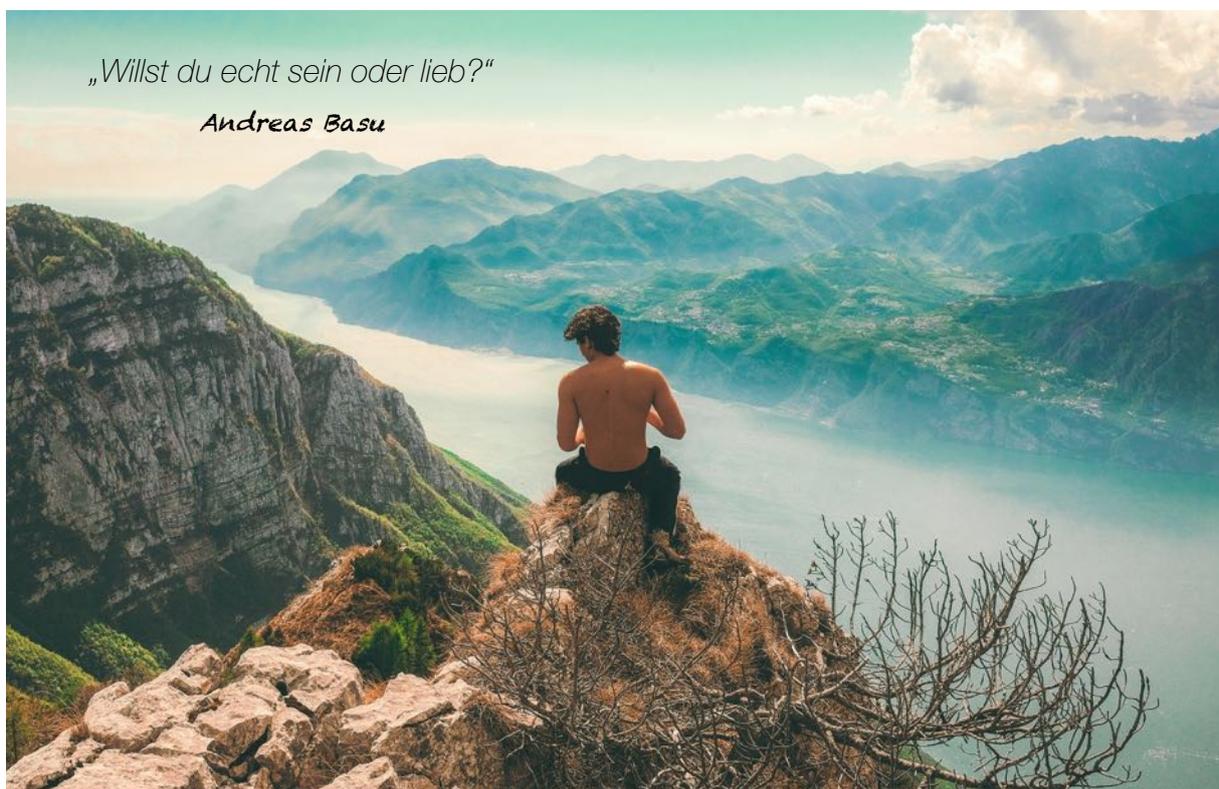
Als kleine Kinder waren wir alle so: wir sprachen unsere Wahrheit aus. Leider wurden viele verlacht und fingen an, ihre Wahrheit wegzupacken. Unsere Freiheit und unsere Wahrheit brauchen nicht erzogen werden, sie sind uns gegeben. Wenn Sie Kinder haben, können Sie sich da viel zurückholen ...

### Abschluss

1. **Erschaffen Sie** aus Ihrem „man“ ein „ich“ und ein Tor geht auf...
2. **Erfahren:** Wenn Sie mal nicht weiterwissen: gehen Sie mit der alten Entscheidung von „man“ und machen Sie eine bewusste Erfahrung. Schauen Sie, ob Sie den Haken erkennen und tauschen Sie sich mit anderen aus.
3. **Reduzieren, delegieren, eliminieren Sie:** wenn es auch mit „ich“ nicht stimmig ist, prüfen Sie, was die anderen Optionen sind. Möglicherweise wollen Sie aus einem wichtigen Grund nicht? Wäre es unfair Ihnen selbst gegenüber?

### Anmerkung zur Umsetzung im Alltag

Der erste Schritt kann erst Mal sein: bewusst werden. Nicht sofort zwanghaft ändern, sondern erkennen in welchen Situationen und Umgebungen Sie eher zu „man“-Sätzen neigen. Sind diese von Hierarchien bestimmt? Falls ja, können Sie erkennen, wie diese dazu verleiten, sich selbst „unsichtbar“ zu machen.



## normal

Von „normal“ zu „natürlich“  
bzw. von „nicht normal“ zu „fremd“

### **Alternative im Alltag**

Normal: natürlich, vertraut  
Nicht normal: unverständlich, unklar, fremd

### **Beispiele aus dem (Berufs-)Alltag**

„Das ist doch **nicht normal**.“  
„Sie sind ja **nicht normal!**“  
„Der ist **nicht normal!**“

„Das ist doch ganz **normal!**“  
„Ich bin irgendwie **nicht normal**.“

Je nach Vorgeschichte, sind manche Worte völlig einfach zu hören und andere extrem schwer. Für viele ist „normal“ sein verbunden mit „dazugehören“. Der Preis für das „Dazugehören“ kann im Extremfall Selbstaufgabe bedeuten, die auf Dauer zu tiefem Frust führt. Dann verkaufen wir unsere Zukunft und Lebenserfüllung für den Preis der Zugehörigkeit. Häufig ohne jemals wieder zu prüfen, ob er noch gerechtfertigt ist.

### **Was das Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)**

Wenn sie der Empfänger dieser Aussagen sind, können Sie sich selbst schnell in Frage stellen. Wie z.B. „Was stimmt mit mir nicht?“

Der Versuch „normal“ zu sein wird dabei gleichgesetzt mit „natürlich sein“ und kann davon weiter entfernt nicht sein. Denn „natürlich“ heißt, sich selbst zu entsprechen. Und normal heißt einer „Norm“ also 1. etwas Künstlichem und 2. den (Normen) anderer zu entsprechen.

Doch Sie, mit Ihrer ganz eigenen Natur, sind einzigartig, so wie die Schneekristalle, die zu Milliarden vom Himmel kommen und sich doch alle voneinander unterscheiden. In dem Wunsch zur Gruppe zu gehören, ordnen wir uns unter, anstatt zu erkennen, dass die stärksten und kreativsten Gruppen die sind, in der starke (unterschiedliche!) Charaktere zueinander finden und kooperieren.

Als Herdentiere, die wir Menschen ebenso sind, ist das, was anders ist, zunächst eine potenzielle Gefahr. Andersartigkeit löst schnell Ängste aus. Wenn wir glauben, die Ursache dieser Ängste sei außerhalb von uns selbst, werden wir zum Spielball von anderen Menschen und äußeren Umständen.

Wenn wir die Ursache dieser Ängste nicht in Frage stellen, bzw. keine Verantwortung dafür übernehmen, dann können diese Ängste uns und unser Leben zunehmend kontrollieren.

Insbesondere in Arbeitsumgebungen, in denen viele Menschen versuchen „irgendwie durchzukommen“ hat das Wort „normal“ eine starke Wirkung.

Bis heute verstehen viele unter dem Gegenteil von „normal“: „abnormal“! Nicht wirklich attraktiv. Dabei wäre das Gegenteil „natürlich“.

Viele Menschen versuchen Idealen anderer zu entsprechen, anstatt zunehmend authentisch, echt und selbstbestimmt zu werden. „Nicht normal“ zu sein, heißt also seine Einzigartigkeit zu leben! Ohne die Vielfalt der Einzigartigkeit gibt es in der Natur keine Weiterentwicklung!

**Anmerkung:** Wenn die Andersartigkeit von anderen Menschen Angst in uns auslöst, dann, weil sich grundsätzlich hinter Andersartigkeit auch Gefahrenpotential verbergen kann. Sich möglichen Gefahren mutig zu stellen, statt wegzusehen, würde bedeuten, sich in unserem, von ungemein viel Sicherheit geprägtem Alltag, Neuartigem zuzuwenden und zu wachsen. Neuartige Erfahrungen machen Angst, tragen sie doch das Potential von „Versagen“. Und da wir uns selbst nicht in solche Situationen bringen wollen, vermeiden wir sie, jetzt wo wir das als Erwachsene können! Wir werden „Opfer“ unseres Sicherheitswunsches und unserer Vermeidungshaltung... und verbieten uns selbst das Leben.

**Lebensdienliche Alternative(n) zu „normal“ bzw. „nicht normal“:**  
**natürlich, vertraut bzw. unverständlich, unklar, fremd**

| Überleben                                 | Leben   |
|---|---|
| „Das ist doch <b>nicht normal.</b> “      | „Das ist mir <b>fremd.</b> “  |
| „Sie sind ja <b>nicht normal!</b> “       | „Ihre Absicht ist mir <b>unverständlich.</b> Können Sie bitte offenlegen, was Sie bezwecken?“                         |
| „Der ist <b>nicht normal!</b> “           | „Sein Verhalten ist mir gänzlich <b>fremd.</b> “  |
| „Das ist doch ganz <b>normal!</b> “       | „Mir ist diese Herangehensweise <b>vertraut.</b> Haben Sie eine andere Idee das anzugehen?“                           |
| „Ich bin irgendwie nicht <b>normal!</b> “ | „Es ist mir noch <b>unklar,</b> weshalb ich die Dinge so anders angehe. Wie kann ich das besser verständlich machen?“ |

**Was das lebensdienliche Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)**

**fremd**

Sich Ihren Ängsten zu stellen und völlige (!) Verantwortung dafür zu übernehmen, befreit Sie von der Unberechenbarkeit äußerer Ereignisse. Wenn Sie Ihre Ängste kennen und gelernt haben mit Fremdartigkeit umzugehen, werden Sie nicht nur weniger lenkbar durch andere, sondern bestimmen selbst Ihr Leben, Ihre Ziele und somit Ihr Schicksal.

**natürlich**

Das ist ein Adjektiv, das bezüglich Menschen eher selten ausgesprochen wird. Gerade, da sich so viele Menschen in den letzten Jahrzehnten weit von der Natur entfernt haben, können sie schnell vergessen, dass wir alle von „Mutter Erde und Vater Sonne“ abstammen.

## Abschluss

1. **Erschaffen Sie** aus Ihrem „normal“ ein „natürlich“ und ein Tor geht auf...
2. **Erfahren:** Wenn Sie mal nicht weiterwissen: gehen Sie mit der alten Entscheidung von „normal“ und machen Sie dieses Mal eine bewusste Erfahrung. Schauen Sie, ob Sie den Haken erkennen und sprechen Sie mit Vertrauten darüber. Das hilft, sich in diesem Veränderungsprozess nicht allein zu fühlen.
3. **Reduzieren, delegieren, eliminieren Sie:** wenn es auch mit „natürlich“ nicht stimmig ist, prüfen Sie, was die anderen Optionen sind. Ein paar Beispiele haben Sie ja oben in der Tabelle.

## Anmerkung zur Umsetzung im Alltag

Auch bei diesem Beispiel merken Sie möglicherweise, dass Sie als Mensch deutlich sichtbarer werden. Gerade in Unternehmen werden immer mehr Menschen gesucht, die bereit sind Verantwortung zu übernehmen. Wo das anfängt? Ich schätze, Sie kennen die Antwort: bei sich selbst ...



## sein

Vom fixierenden „sein“ zum Erleben.

### Alternative im Alltag

Verben, die ich-Aussagen lebendig machen, ohne zu fixieren.

### Beispiele aus dem (Berufs-)Alltag

- „Ich **bin** einfach zu dumm.“
- „Sie **sind** dafür einfach zu dumm.“
- „Du **bist** intelligent.“
- „Sie **sind** dafür zuständig!“
- „Wir **sind** verrückt, das zuzulassen!“
- „Ihr **seid** ja nicht ganz bei Trost.“
- „Sie **sind** gegen uns!“

### Die Wirkung im Alltag (bei mir, bei anderen)

Sehr häufig wird das Wort „sein“ so eingesetzt, dass es eine Eigenschaft einer Person fixiert: „er ist...“. Als wäre die Zeit stehengeblieben und die Person hätte unabänderlich diese eine Eigenschaft. Schon ist sie drin in der Schublade ... eine Schublade, aus der es ewig dauert, wieder herauszukommen...

Mit der Realität der ständigen Veränderung im Leben und dem ganz natürlichen Lernen bis zum Ende unseres Lebens, hat das nicht viel zu tun. Damit fixieren wir Menschen, besonders die, denen es schwerfällt, dies in Frage zu stellen. Manche behalten diese Prägung ihr Leben lang: „Ich bin dumm!“, „Sie sind zuständig!“.

Dabei sind diese „Du“-Botschaften meist „Ich“-Botschaften:

| „Du“-Botschaften      | „Ich“-Botschaften  |
|-----------------------|--|
| „Ich bin dumm!“       | „Ich hab´ gerade keine Idee, wie ich das verständlicher machen kann. (Zum Kollegen) Hast du eine?“ |
| „Sie sind zuständig!“ | „Ich weiß nicht, wer mir sonst helfen könnte. Kennen Sie jemand, der das kann?“                    |

Gerade wenn moralische Urteile kommen (z.B. „Sie sind unfähig.“), wird sich das Gegenüber eher schützen wollen, als die eigentliche Botschaft dahinter zu erkennen. Sein Fokus geht eher auf Kontaktvermeidung, als auf Lösung. Was das in hierarchischen Unternehmen bis hin zu Regierungen bedeutet, erleben wir bedauerlicherweise jeden Tag.

### Wie Vorurteile entstehen

Das ist ein fataler Weg, der in Feindbildern münden kann. Feindbilder brauchen die Fixierung. Durch diese Fixierung haben wir zwar eine Form von Sicherheit, jedoch zu einem immens hohen Preis: unserer Mitmenschlichkeit. So entstehen Vorurteile und Schablonen, die mit dem sich ständig verändernden Leben nicht viel zu tun haben. Wie lange können wir das tun? Unser Über-Leben lang!

## Lebensdienliche Alternative(n) zu „sein“: verben

| Überleben                                   | Leben  |
|---|--|
| „Ich <b>bin</b> einfach zu dumm.“           | „Ich <b>möchte</b> das <b>verstehen</b> .“   |
| „Sie <b>sind</b> dafür einfach zu dumm.“    | „Ich <b>verstehe</b> noch nicht, wo Sie aussteigen. Geben Sie mir einen Hinweis?“                |
| „Du <b>bist</b> intelligent.“               | „Ich <b>bewundere</b> , wie du das angegangen bist. Ich möchte das auch gerne können!“           |
| „Sie <b>sind</b> dafür zuständig!“          | „Im Moment <b>sehe</b> ich nur, dass Sie das machen können. Haben Sie eine Alternative?“         |
| „Wir <b>sind</b> verrückt, das zuzulassen!“ | „Ich <b>möchte</b> mögliche Folgeschäden vermeiden. Welche Alternativen können wir vorsehen?“    |
| „Ihr <b>seid</b> ja nicht ganz bei Trost.“  | „Ich <b>befürchte</b> , dass wir erheblichen Schaden davontragen. Habt ihr eine Alternative?“    |
| „Sie <b>sind</b> gegen uns!“                | „Ich <b>verstehe</b> nicht, wofür sie sich im Kern stark machen. Geht es denen ähnlich mit uns?“ |

### Was das lebensdienliche Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)

Wenn wir beschreiben, was wir erleben (verstehen, wollen, sehen, hören, fühlen, wollen, ...), statt was wir beurteilen, dann spürt unser Gegenüber unsere Menschlichkeit und Kontakt entsteht. Das Gespräch kann deutlich leichter fortgesetzt werden.

### Abschluss

1. **Erschaffen Sie** aus Ihrem „sein“ ein „verstehen, wollen, sehen, hören, fühlen, ...“ und ein Tor geht auf.
2. **Erfahren:** Wenn Sie mal nicht weiterwissen: gehen Sie mit der alten Entscheidung von „sein“ und machen Sie dieses Mal eine bewusste Erfahrung. Schauen Sie, ob Sie den Haken erkennen und sprechen Sie mit Vertrauten darüber. Das hilft, sich in diesem Veränderungsprozess nicht allein zu fühlen.
3. **Reduzieren, delegieren, eliminieren Sie:** wenn es auch mit „verstehen, wollen, sehen, hören, fühlen, ...“ nicht stimmig ist, prüfen Sie, was die anderen Optionen sind. Einige Beispiele haben Sie oben in der Tabelle.

### Anmerkung zur Umsetzung im Alltag

Zu Beginn, ist die Umsetzung bisweilen herausfordernd, weil wir nicht mehr gewohnt sind, die Fakten die wir wahrnehmen, zu benennen, sondern nur noch unsere Bewertungen der Fakten. Der Weg in die Höhe führt manchmal durch das Tal...



## sollen/soll/sollte

Vom „sollen“ zum „wollen“, um mein Leben selbst zu bestimmen und anderen ihre Freiheit zu lassen.

### Alternative im Alltag

„wollen“, „nicht wissen“ oder ehrlicherweise „nicht wollen“

### Beispiele aus dem (Berufs-)Alltag

„Ich **sollte** meinen Arbeitsplatz aufräumen!“

„Ich **sollte** dankbar sein.“

„Ich **sollte** mich besser beherrschen können.“

„Du **solltest** schätzen, wie gut du es mit mir hast.“

„Sie **sollten** das in ihrer Position schon erkennen!“

### Die Wirkung im Alltag (bei mir, bei anderen)

„Sollen“ wirkt ähnlich wie „müssen“, nur bekommen Sie jetzt bei Nicht-Einhaltung der Vorgaben, auch noch ein „schlechtes Gewissen“: als würde etwas mit Ihnen nicht stimmen.

Wer dafür empfänglich ist, wird sich aus meiner Erfahrung häufig unterwerfen. Womit es zunehmend schwerer wird, das eigene Leben zu leben. Sie leben dann zunehmend das Leben der anderen.

Häufig wird das gleiche Wort auch gegenüber „Schwächeren“ genutzt: z.B. gegenüber Untergebenen, Dienstleistern, oder privat: gegenüber Kindern. Wenn Sie auf das Wort „sollen“ verzichten, bauen Sie zunehmend Selbstvertrauen, innere Überzeugung und Mut auf. Sie werden sich Ihrer Beweggründe immer klarer und wissen zunehmend mehr, was Sie wollen.

Ihre wahren Beweggründe offenzulegen, wird nicht jedem gefallen. Doch Ihr Gegenüber hat jetzt die Möglichkeit, mit Ihnen offen in Verhandlung zu gehen bzw. für sich eine Entscheidung zu fällen. Je mehr Sie verschweigen, desto mehr geht Ihr Gegenüber in seine Fantasien (und die sind bisweilen sehr negativ).

### Lebensdienliche Alternative(n) zu „sollen“: „wollen“ und „nicht wollen“

| Überleben   | Leben   |
|---|---|
| „Ich <b>sollte</b> meinen Arbeitsplatz aufräumen!“  | „Ich <b>will</b> , meinen Arbeitsplatz (heute <b>nicht</b> ) aufräumen, um nicht unnötig Zeit mit Sucherei zu verlieren!“   |
| „Ich <b>sollte</b> dankbar sein.“                   | „Ich <b>will</b> dankbar sein, nicht weil es mir jemand sagt, sondern weil ich will.“<br>„Ich <b>will nicht</b> dankbar sein, weil ich gar nicht darum gebeten habe.“                                       |
| „Ich <b>sollte</b> mich besser beherrschen können.“ | „Ich <b>will</b> in Einklang mit meinen Werten handeln.“<br>„Ich <b>will</b> ernst genommen werden und <b>nicht</b> etwas mitmachen, weil alle anderen es so tun, sondern meinem Herz und Verstand folgen.“ |

|  |  |
|--|--|
| „Du <b>solltest</b> schätzen, wie gut du es mit mir hast.“ | „Ich <b>will</b> nachvollziehen, was du wirklich brauchst, um frei und gerne bei mir zu sein.“   |
| „Sie <b>sollten</b> das in Ihrer Position schon erkennen!“ | „Ich <b>möchte</b> , dass Sie die Gründe für diese Entscheidung nachvollziehen können und gleichzeitig bin ich momentan zu gestresst es zu erklären. Wer könnte Ihnen da noch weiterhelfen?“ |

### **Was das lebensdienliche Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)**

Sie werden sichtbarer. Andere verstehen Ihre wahre Absicht und nehmen Sie als aufrichtig wahr. Sie werden für Manipulationen deutlich weniger empfänglich.

Sie spüren, wie Ihre Wahrhaftigkeit Sie zunehmend stärkt, immer mehr Ihr eigenes Leben zu leben – eines, das Sie wirklich wollen.

Sie gewinnen Mut, sich authentisch zu zeigen und Führung unabhängig von Ihrem „offiziellen Rang“ zu übernehmen.

Je sichtbarer Sie werden, desto mehr Widerspruch können Sie bekommen. Lebendig-sein passt vielen nicht, dem Leben zu dienen ist eine Entscheidung... für Sie!

### **Abschluss**

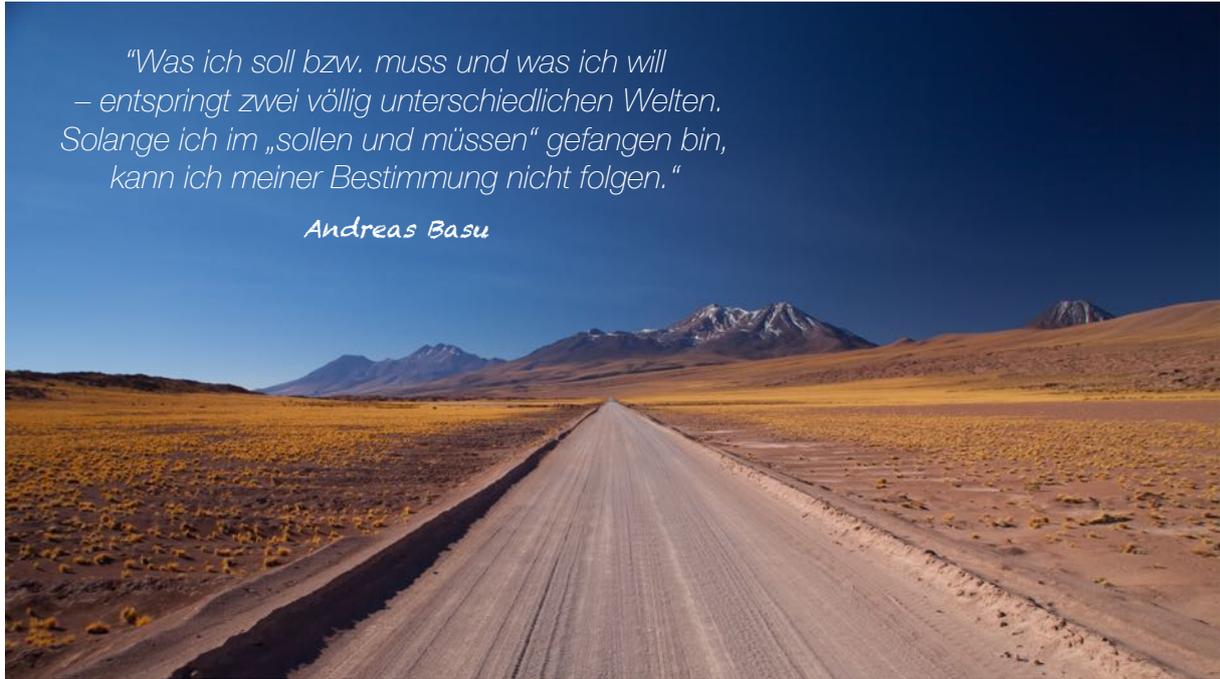
1. **Erschaffen Sie** aus Ihrem „sollen“ ein „wollen“ bzw. „nicht wollen“ und ein Tor geht auf...
2. **Erfahren:** Wenn Sie mal nicht weiterwissen: gehen Sie mit der alten Version von „sollen“ und machen Sie bewusst die Erfahrung: wer reagiert, wie wird reagiert, wie reagieren Sie auf deren Reaktion?
3. **Reduzieren, delegieren, eliminieren Sie:** wenn es auch mit „wollen“ bzw. „nicht wollen“ nicht stimmig ist, prüfen Sie, was andere Optionen sind. Manchmal liegen „alte Rechnungen“ vor, die nie ausgeglichen wurden. Möglicherweise haben Sie einen hohen Preis für jahrelanges „sollen“ gezahlt...

### **Anmerkung zur Umsetzung im Alltag**

Wenn Sie beginnen zu erkennen, was Sie nicht mehr „sollen“, heißt das nicht zwangsweise, dass Sie sofort wissen, was sie „wollen“. Der Mantel des Verborgenen wird sich lüften. Weshalb? Weil Ihr Gehirn auch ohne Ihr zutun automatisch weitersucht, Sie werden sich andere Fragen als bisher stellen und daher neue Antworten finden. Sie sind nicht der oder die Erste der es so geht. Das ist hier ist kein „Quick-fix“, sondern bringt Sie Ihrer Bestimmung näher. Sie kann nicht auftauchen, solange Sie noch das Leben der anderen leben.

*„Was ich soll bzw. muss und was ich will  
– entspringt zwei völlig unterschiedlichen Welten.  
Solange ich im „sollen und müssen“ gefangen bin,  
kann ich meiner Bestimmung nicht folgen.“*

*Andreas Basu*



## richtig/falsch, gut/schlecht

Von „gut/schlecht“ zum aussagekräftigen Gehalt.

### **Alternative im Alltag**

gut/schlecht, weil...

gleich/anders

oder präzisieren, was ich will / nicht will

### **Beispiele aus dem (Berufs-)Alltag**

„Das ist **richtig/falsch!**“

„Du hast mal wieder die **falsche** Motorsteuerungssoftware eingespielt!“

Feedback zum Vortrag: „Das war **gut.**“ „Das war **schlecht.**“

„Sie haben **schlechte** Manieren!“

„**Schlechter** geht’s nicht!“

### **Was das Wort im Alltag bewirkt (bei mir, bei anderen)**

Wenngleich uns die Wörter „gut/schlecht“ eine sehr grobe Orientierung geben, so werden sie doch meist als Urteile gehört. Und Urteile haben eine fatale Wirkung. Entweder rebelliert mein Gegenüber, um sich nicht unterzuordnen oder er wird eine sehr flauere Reaktion oder Leistung bringen, da er nicht aus innerer Überzeugung agiert.

Dies gilt übrigens auch für die „positive“ Variante „gut“, denn die Aufmerksamkeit geht auf „es anderen recht machen“, statt „mir entsprechen, meinen Zielen entsprechen bzw. meinen Talenten entsprechen...“.

Das ist einer der Gründe weshalb viele Menschen ohne Vision und Tatkraft vor sich hinleben. Sie folgen den Visionen und Anweisungen anderer und finden nicht heraus, was sie selbst im wahrsten Sinne des Wortes „bewegt“...

## Lebensdienliche Alternative(n) zu „richtig/falsch“ und „gut/schlecht“: Fakten

| Überleben  | Leben   |
|--|---|
| „Das ist <b>richtig!</b> “<br>„Das ist <b>falsch!</b> “                        | „Ich komme zum <b>gleichen</b> Ergebnis.“<br>„Ich komme zu einem <b>anderen</b> Ergebnis.“  |
| „Du hast mal wieder die <b>falsche</b> Motorsteuerungssoftware eingespielt!“   | „Was hat dich bewogen die Motorsteuerungssoftware <b>Version Nr. 1.08</b> einzuspielen und nicht die <b>Version 1.09?</b> “                   |
| Feedback zum Vortrag:<br>„Das war <b>gut.</b> “<br>„Das war <b>schlecht.</b> “ | „Was mir <b>gefallen</b> hat, war...“<br>„Wovon ich <b>gerne weniger</b> hätte, um mich auf die Kernaussage konzentrieren zu können, ist ...“ |
| „Sie haben <b>schlechte</b> Manieren!“   | „Können Sie bitte <b>zuerst</b> den Chef und <b>dann</b> seine Mitarbeiter begrüßen?“   |
| „ <b>Schlechter</b> geht´s nicht!“   | „Ich bin enttäuscht, weil ich Ihnen vertraue, die Teilnehmer <b>mehr abzuholen</b> mit ihren Bedenken und Fragen.“                            |

### Was das lebensdienliche Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)

Anhand der Beispiele können Sie sehen, dass die lebendige Version in der Regel zwei Dinge bringt:

1. Transparenz. Sie wissen weshalb etwas auf welche Weise (von Ihnen) bewertet wird.
2. Sie erkennen die - häufig positive - Absicht, hinter der Aussage. Sie muss Ihnen nicht entsprechen und macht es Ihnen gleichzeitig leichter die Aussage anzunehmen.

### Abschluss

1. **Erschaffen Sie** aus Ihrem „richtig/falsch“ und „gut/schlecht“ Transparenz über Ihre Beweggründe und ein Tor geht auf...
2. **Erfahren:** Wenn Sie mal nicht weiterwissen: gehen Sie mit der alten Entscheidung von „richtig/falsch“ und „gut/schlecht“ und machen Sie Ihre Erfahrung. Schauen Sie in Ruhe, aufgrund welcher Fakten Sie zu falsch/richtig oder gut/schlecht gelangen und passen Sie Ihre Ausdrucksweise beim nächsten Mal an. Da die meisten Menschen richtig/falsch bzw. gut/schlecht gewohnt sind zu hören, haben Sie i.d.R. genügend Zeit Ihre Ausdrucksweise Zug um Zug anzupassen.
3. **Reduzieren, delegieren, eliminieren Sie:** wenn es auch mit der Transparenz über ihre Absichten hinter richtig/falsch bzw. gut/schlecht nicht stimmig ist, prüfen Sie was die anderen Optionen sind. Was macht ein Verhalten zu einem „guten“ Verhalten? Was möchten Sie stattdessen? Worauf möchten Sie, dass der andere aufpasst?

### Anmerkung zur Umsetzung im Alltag

Gerade bei „richtig“ und „falsch“ treffen wir häufig zwei Grundthemen an:

1. **Gesellschaftlicher Umgang:** wenn mir gewisse Regeln wichtig sind, schaue ich, was der ursprüngliche Hintergrund dieser Regeln ist. So kann ich diesen besser verständlich machen (oder in Frage stellen!). Ansonsten komme ich schnell zu Anweisungen, die moralisch wirken und beim anderen

Unterwerfung oder Rebellion auslösen. Was im schlimmsten Fall dazu führt, dass Sie als Person - offen oder geheim - gemieden werden. Das kann gerade bei Führungskräften zu „toten“ Teams führen, die nicht viel auf die Reihe bekommen, weil sie fast nur noch mit sich beschäftigt sind.

2. **Menschliche Reife:** wenn es um unsere menschlichen Bedürfnisse geht, und Sie diese benennen, wird dem anderen Ihre eigentliche Bewegkraft erkenntlich. Wenn diese Transparenz über ihre Hintergründe regelmäßig offen ist, dann folgen Ihnen andere auch ohne Verführung oder Show. Sie bekommen reife Partner, die auf Augenhöhe mit Ihnen Neues erschaffen.

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um zu erkennen, was Ihre Beweggründe sind für Ihre Handlungen oder Anweisungen. Geben Sie dann anderen die Chance Sie besser zu verstehen.



## irgendwann / vielleicht

Vom unverbindlichen „irgendwann“ bzw. „vielleicht“ zum Handeln.

### **Alternative im Alltag**

Tun trotz Angst.

Manchmal geht es im Leben darum, alles für einen Traum zu riskieren, den außer Ihnen keiner sehen kann. Ein erfülltes Leben ist zu kurz für „irgendwann“.

Starten Sie klein, suchen Sie Menschen, die den Weg (nachweislich!) erfolgreich vor Ihnen gegangen sind und lassen sich ggf. professionell coachen, wie diese die Hindernisse überwunden haben.

### **Beispiele aus dem (Berufs-)Alltag**

„Ich weiß das: **irgendwann** gehe ich meine Ziele mit ganzer Konsequenz an!“

„Ich komme **irgendwann** ganz groß raus!“

„**Vielleicht** kann ich die Moderation des Meetings auch einmal übernehmen.“

„Ich könnte mich ja **vielleicht** für die freiwerdende Stelle des Chefredakteurs bewerben.“

„**Vielleicht** wäre es gut, wenn ich jeden Tag Sport machen würde.“

### **Was das Wort im Alltag bewirkt (bei mir, bei anderen)**

Möglicherweise merken Sie schon beim Durchlesen der Sätze, wie die Person auf Sie wirkt, die dies sagt. Vermutlich eher schwach? Tatsächlich dienen diese „Weichmacher“ dazu die eigene Unsicherheit nicht offenzulegen. Trotzdem wirkt die Person nicht vorteilhaft auf andere. Wer auch mal seine Unsicherheit zeigen kann, ist stark, denn dazu gehört schon was!

Das Gleiche gilt übrigens für „vielleicht“ und „könnte“. Die Unbestimmtheit dieser Wörter hemmt Ihr Vorankommen. Stellen Sie sich die folgenden Fragen:

1. Bei welcher Voraussetzung wird aus dem „Vielleicht“ ein „Ja“ und
2. was möchten Sie, dass passiert, damit aus dem „könnte“ ein „kann“ wird?

### **Was wir von Millionären lernen können**

Millionäre glauben nicht an den „self-made“-Millionär. Denn es ist ein Märchen! Erfolgreiche Menschen kennen ihre Stärken und Schwächen ... und haben gelernt um Hilfe zu bitten anstatt alles selbst können zu müssen. Und sie haben gelernt Mühen durchzustehen und viele Rückschläge zu nehmen... und trotzdem weiterzumachen.

**Lebensdienliche Alternativen zum Wort „irgendwann“ bzw. „vielleicht“: sofort aktiv werden in Wort oder Tat**

| Überleben   | Leben  |
|---|--|
| „Ich weiß das: <b>irgendwann</b> gehe ich meine Ziele mit ganzer Konsequenz an!“                | „Ich schreibe jetzt für 5 Min. meine Ziele auf, <u>gleich</u> wie ungenau sie zu Beginn sind. Ich mache dann 5 Min. lang <u>eine</u> Aktion, die damit zusammenhängt.“   |
| „Ich komme <b>irgendwann</b> ganz groß raus!“   | „Momentan glaube ich nicht an meine Fähigkeiten. Was ist dein Weg, um Selbstvertrauen zu bekommen?“  |
| „ <b>Vielleicht</b> kann ich die Moderation des Meetings auch einmal übernehmen.“               | „Mir gefällt wie Sie moderieren. Ich möchte das gerne lernen. Zeigen Sie mir, worauf Sie in der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung achten?“  |
| „Ich könnte mich ja <b>vielleicht</b> für die freiwerdende Stelle des Chefredakteurs bewerben.“ | Sofort anrufen bei der Personalbetreuerin:<br>„Welche Fähigkeiten, welches Potenzial und welche weiteren Voraussetzungen hätten Sie am liebsten für die freiwerdende Stelle?“<br>Falls dies bekannt ist:<br>„Was wissen Sie von mir, das für mich spricht? Wo möchten Sie mehr von mir wissen? Was würden Sie sich im fachlichen Know-How, in Führungsstärke, oder Persönlichkeit von mir noch wünschen?“<br>Dann aktiv werden und sich Unterstützung (Coach, Seminare, Selbstsicherheitsübungen) holen, um an den offenen Themen zu arbeiten. |
| „ <b>Vielleicht</b> wäre es gut, wenn ich jeden Tag Sport machen würde.“                        | Nicht reden, sondern sofort Sportschuhe anziehen und mindestens 10 Minuten gehen. Und den nächsten Tag wieder...   |

**Was das lebensdienliche Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)**

Tun statt reden: um aus der Unsicherheit zu kommen, ist sofortiger Beginn – mit kleinen konkreten Schritten – wichtiger als fein ziselierter Worte. In diesem speziellen Fall also lieber quick & dirty als gar nicht.

Bei Unsicherheiten geht es mehr um das Timing, als um das exakte Wort. Denn unsere Worte können auch Absichtserklärungen sein, die die Macht haben uns davon abzuhalten, in der Welt aktiv zu werden. Dann wir fangen an, unser Leben zu „zerreden“.

Dr. Martin Luther King, Gandhi und Nelson Mandela, sind weit über die Grenzen bekannt geworden, durch gewählte Worte UND weil sie aktiv wurden. Auch wenn wir vielleicht nicht deren Fähigkeiten besitzen, so können wir in unserem Rahmen unser Leben erschaffen, statt nur unverbindlich davon zu träumen.

**Abschluss**

1. **Erschaffen Sie** aus Ihrem „irgendwann“ oder „vielleicht“ ein sofortiges und unvollkommenes Tun und ein Tor geht auf...

2. **Erfahren:** Wenn Sie mal nicht weiterwissen: gehen Sie mit der alten Version von „irgendwann“ oder „vielleicht“ und machen bewusst Ihre Erfahrung. Schauen Sie danach, was Sie unsicher werden lässt. Holen Sie sich Unterstützung von Menschen Sie unterstützen, wenn Sie unsicher sind. Und machen Sie den ersten, kleinen Schritt, dann den nächsten, dann den nächsten...

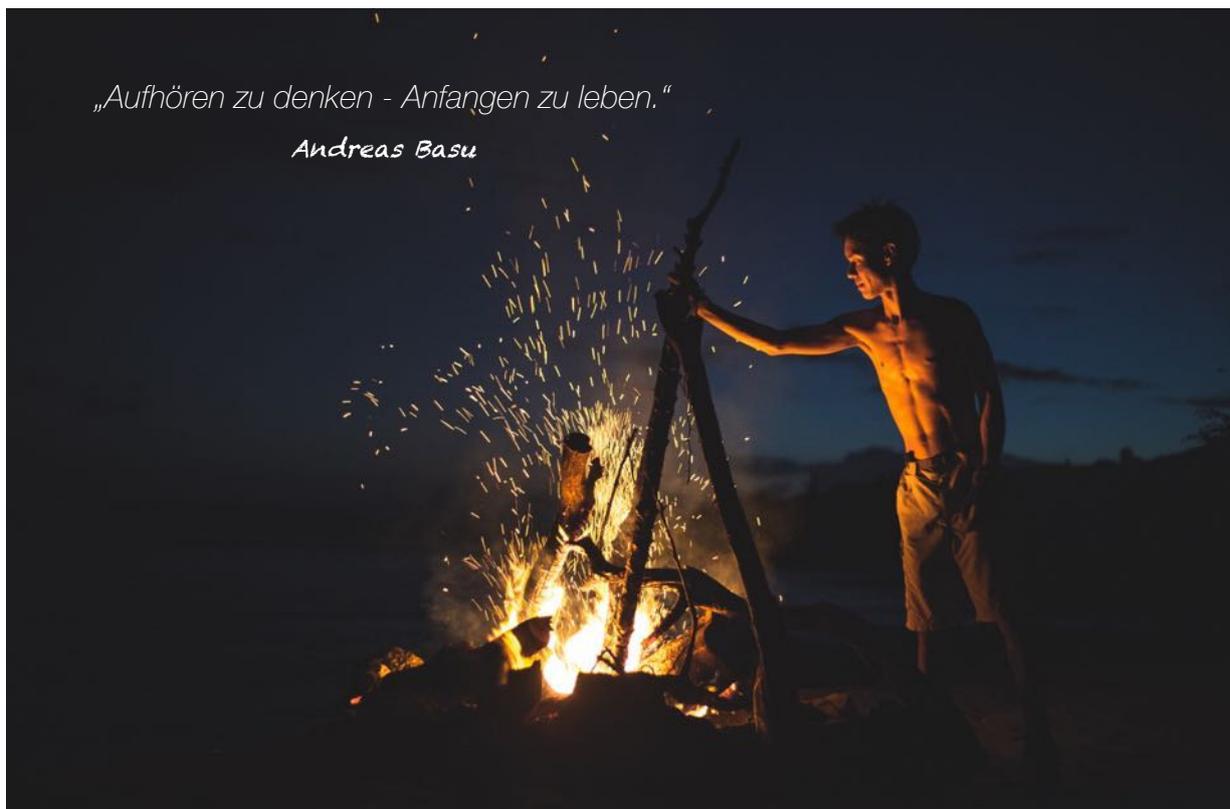
3. **Reduzieren, delegieren, eliminieren Sie:** schauen Sie mit welchen EINFACHEN Umsetzungsideen Sie Erfolg haben. Was kann jemand anderer nicht nur besser, sondern macht es zudem gerne? Verabschieden Sie sich von Ideen, an denen Ihnen nicht wirklich etwas liegt, sondern oft nur anderen Personen. Das macht den Kopf frei für die Ideen, die Sie wirklich verwirklichen wollen.

### **Anmerkung zur Umsetzung im Alltag**

Vom Zaudern und Zweifel ins Selbstvertrauen zu kommen, ist zu Beginn oft eine Herausforderung. Häufig suchen wir nach vielen Gründen, die für uns sprechen. Dann würden wir ja...! doch genau das ist der Selbstzweifel, der uns davon abhält!

Deswegen: mit möglichst kleinen Schritten anfangen. Die so klein sind, dass es keine Ausreden geben kann. Fünf Minuten Sport kann jeder in seinen Alltag einbauen. Ja, das bringt sportlich nicht wirklich etwas, doch zu Beginn geht es nicht um den Sport, sondern um die Einstellung zu sich selbst!

Und das unterschätzen die Meisten: sie machen viel zu große Schritte: haben jahrelang keinen Sport gemacht und überfordern sich dann mit einem Marathon-Training. Nach der ersten Woche mit schmerzenden Knochen und wiederholtem Muskelkater geben sie auf. Sie scheitern nicht, weil der Körper nicht mehr kann, sondern weil ihre Einstellung nicht eingestellt ist.



## immer / nie

Vom entfremdenden „immer“ / „nie“ zur lebendigen Realität.

### Alternative im Alltag

Fakten benennen und zurück in die Gegenwart, d.h. sagen, was ich jetzt will.

### Beispiele aus dem (Berufs-)Alltag

„Ich mach' **immer** alles falsch!“

„**Immer** schreit mich der Chef an!“

„**Immer** bringe ich die Kinder zur Schule!“

„**Nie** bist du für mich da!“

„Sie haben mir noch **nie** einen Gefallen getan!“

„Sie machen **nie** etwas richtig!“

### Was das Wort im Alltag bewirkt (bei mir, anderen)

Natürlich gibt es tatsächlich Ausnahmesituationen in denen „immer“ oder „nie“ die Fakten akkurat beschreibt. In der Regel allerdings wollen wir mit „immer“ oder „nie“ unsere Dringlichkeit transportieren. Die Schwierigkeit ist, dass dies den Druck auf das Gegenüber erhöht, was dazu führt, dass dieser sich tendenziell unterwirft, klein beigt oder erst recht in Opposition geht, weil er sich nicht unterwerfen will.

### Lebensdienliche Alternativen zum Wort „immer“ bzw. „nie“: sagen sie die Fakten (ohne zu kleinlich zu werden).

| Überleben   | Leben   |
|---|---|
| „Ich mach' <b>immer</b> alles falsch!“                | Zu sich selbst: „Ich muss nicht jeden glücklich machen, damit er mich akzeptiert.“  |
| „ <b>Immer</b> schreit mich der Chef an!“             | Zum Chef: „Ich merke, das ist Ihnen wichtig. Können Sie mir das bitte etwas ruhiger sagen?“                                       |
| „ <b>Immer</b> bringe ich die Kinder zur Schule.“     | „Die letzten drei Wochen habe ich die Kinder zur Schule gebracht...“  |
| „ <b>Nie</b> bist du für mich da!“                    | „Kannst du mir dabei helfen - oder mir sagen, wer mir sonst noch dabei helfen könnte?“  |
| „Sie haben mir noch <b>nie</b> einen Gefallen getan!“ | „Ich hätte gerne, dass Nehmen und Geben in unserem Miteinander ausgeglichener sind, können Sie das nachvollziehen?“               |
| „Sie machen <b>nie</b> etwas richtig!“                | „Können Sie bitte ernst nehmen, worum ich Sie gebeten habe oder spricht etwas dagegen dies entsprechend der Vorgaben umzusetzen?“ |

### Was das lebensdienliche Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)

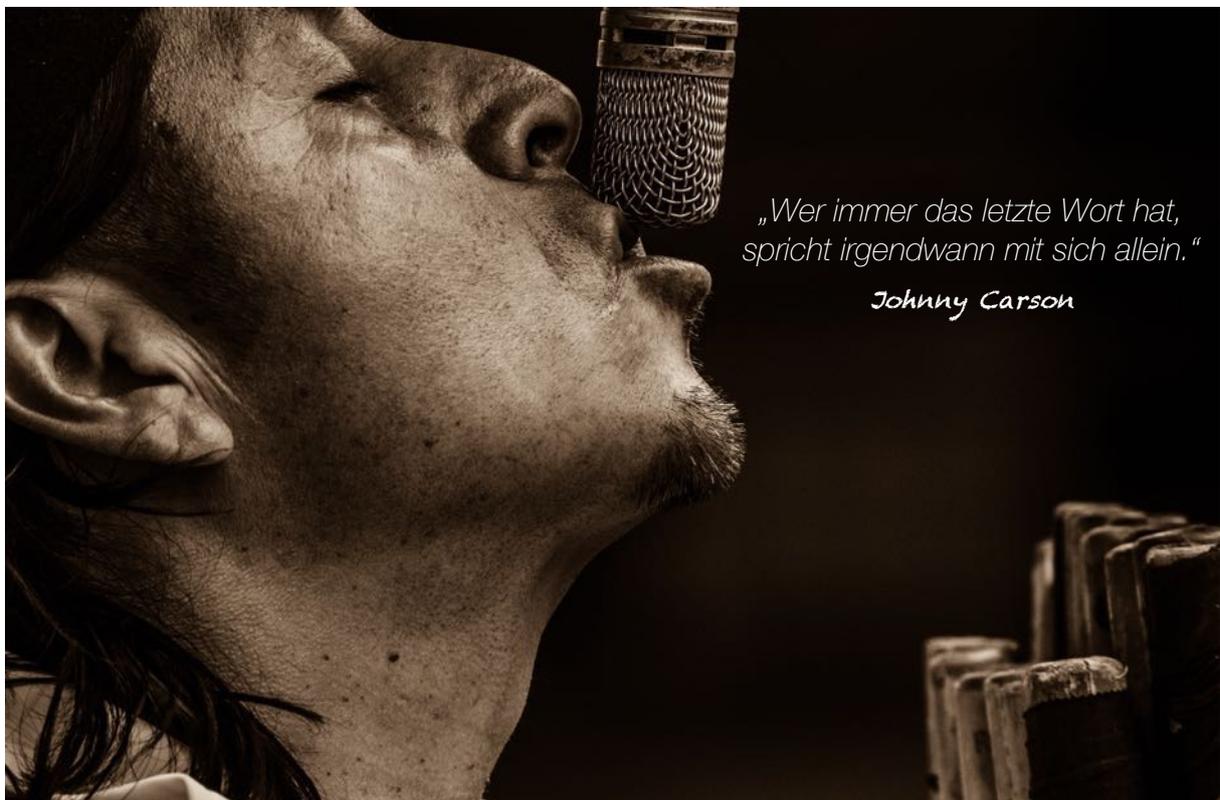
Damit nehmen wir überkochende Emotionen aus der Situation. Das gelingt umso leichter, je früher Sie diese Themen ansprechen. Die Meisten warten weitaus(!) länger, als ihr emotionales System die Situation halten kann. Gerade bei wichtigen Themen steigert sich die Emotionalität je länger Sie warten. Damit fängt oft eine Argumentationskette auf beiden Seiten an, die zu Entfremdung führt.

## Abschluss

1. **Erschaffen Sie** aus Ihrem „immer“ oder „nie“ die Fakten und ein Tor geht auf...
2. **Erfahren:** Wenn Sie mal nicht weiterwissen: gehen Sie mit der bisherigen Version: „immer“ oder „nie“ und machen Sie eine bewusste Erfahrung. Beobachten Sie sich und die anderen: in Mimik, Gestik, Lautstärke, Wortwahl, ... Schauen Sie, worum es Ihnen wirklich geht. Wollen Sie nur mal „Dampf ablassen“ oder ist das Thema nicht doch wichtig? Falls ja, sprechen Sie es an: lieber etwas ungeschickt, dafür menschlich, als unglaublich professionell.
3. **Reduzieren, delegieren, eliminieren Sie:** wenn es auch mit den Fakten nicht stimmig ist, prüfen Sie was die anderen Optionen sind. Vielleicht ist das eher Ausdruck von Überlastung: was können Sie weglassen? Was können Sie abgeben? Wo können Sie verhandeln?

## Anmerkung zur Umsetzung im Alltag

Gerade zu Beginn, kann es eine große Herausforderung sein, emotionale Themen frühzeitig anzusprechen. Viele vermeiden die Auseinandersetzung, weil sie diese mit Unfrieden und Zerwürfnis gleichsetzen. Tatsächlich kommt es darauf an WIE Sie den Konflikt angehen. Er ist ja schon da. Deswegen, beim ersten Wort zu viel: ansprechen.



## Nein!

Vom abschreckenden „Nein!“ zum verhandlungsfähigen „Ja, wenn...“

### Alternative im Alltag

Sagen, was ich brauche, um „Ja“ sagen zu können.

### Beispiele aus dem (Berufs-)Alltag

Mitarbeiterin: „Kann ich heute eine halbe Stunde früher gehen?“ => „**Nein!**“

Zum Sublieferanten:

„Können Sie mir die Datenanalyse bis morgen 10 Uhr zuschicken?“ => „**Nein!**“

Privat: „Willst du mir beim Abwaschen helfen?“ => „**Nein!**“

### Was das Wort im Alltag bewirkt (bei mir, anderen)

Merken Sie wie abrupt die Antwort „Nein!“ klingt? Das liegt weniger am Wort „nein“ als an der fehlenden Konstruktivität, weil keine Alternative genannt wird. Klingt dann nach Ablehnung und „Ende der Diskussion!“. Und damit können viele schlecht leben, denn nun sind alle anderen Alternativen vorerst vom Tisch. Die Person mit dem „Nein!“ setzt sich durch – häufig auf Kosten der Beziehung.

Wenn wir uns klarmachen, dass jedes „Nein!“ ein „Ja!“ zu etwas anderem ist, öffnen sich die Perspektive und Alternativen wieder.

### Lebensdienliche Alternative(n) zum „Nein!“,: „jetzt/heute nicht...“

| Überleben   | Leben  |
|---|--|
| Mitarbeiterin: „Kann ich heute eine halbe Stunde früher gehen?“ => „ <b>Nein!</b> “                     | „Ja, wenn der Wochenbericht für den Vorstand fertig ist, den wir für heute vereinbart hatten.“   |
| Zum Sublieferanten: „Können Sie mir die Datenanalyse bis morgen 10 Uhr zuschicken?“ => „ <b>Nein!</b> “ | „Ja, wenn Sie die Prioritäten klären mit Ihrem Kollegen, Herrn Meier. Dann kann ich sein Projekt in der Zeit ruhen lassen.“  |
| Privat: „Willst du mir beim Abwaschen helfen?“ => „ <b>Nein!</b> “                                      | „Ich hab mit Freunden ausgemacht, dass wir uns jetzt gleich treffen. Können wir uns am Abend besprechen, wie wir das mit den Hausarbeiten machen wollen, so dass es fair für uns beide ist?“ |

### Was das lebensdienliche Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)

Sie werden sich der Hintergründe für Ihr „Nein!“ klar und verstehen, was einem „Ja...“ entgegensteht. Erst dann können Sie das auch anderen vermitteln. So können Sie nach Alternativen schauen, die ihnen Beiden entgegenkommt oder bei Ihrem „Nein...“ bleiben und dabei transparent sein. Diese Transparenz macht Sie berechenbar, ein wichtiges Element, um Vertrauen aufzubauen.

### Abschluss

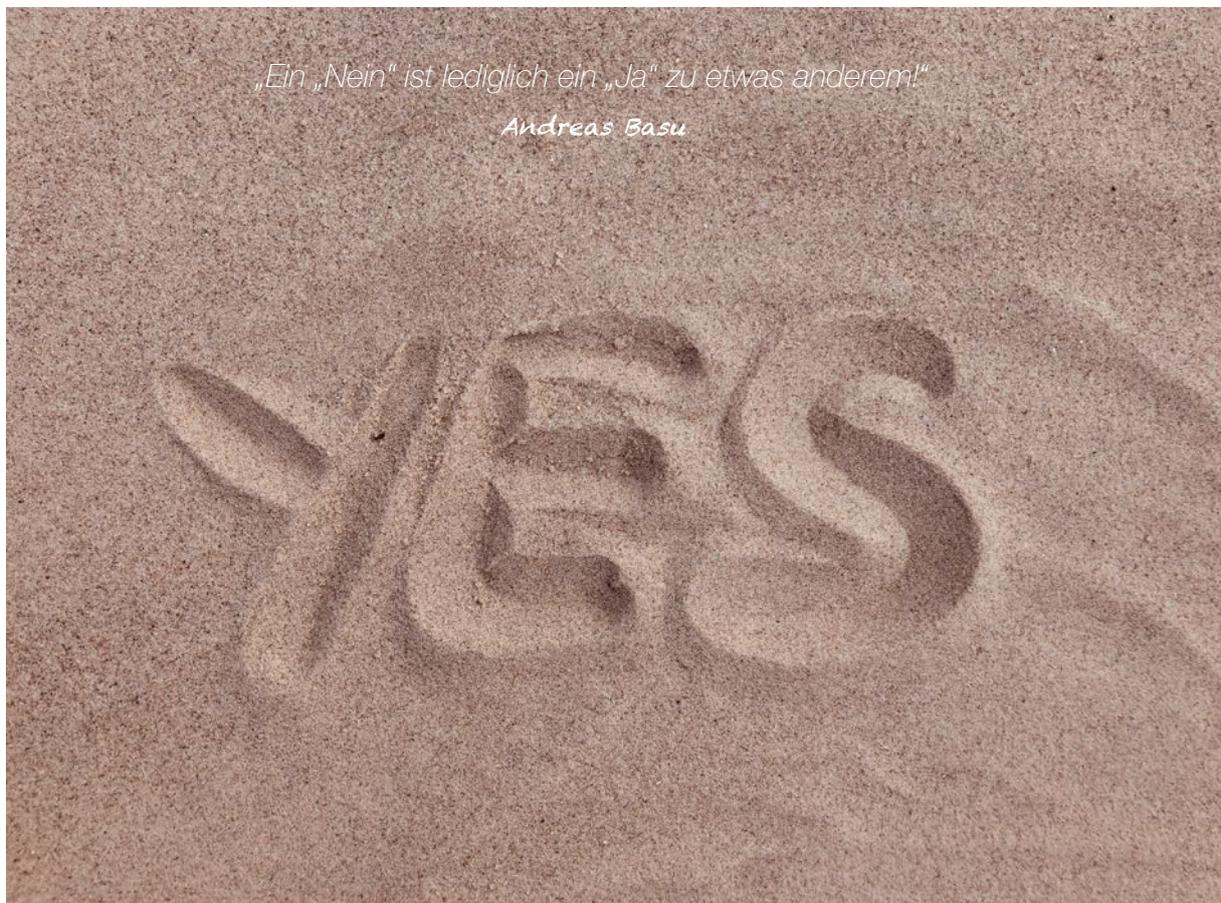
1. **Erschaffen Sie** aus Ihrem „Nein!“ ein „Ja, wenn ...“ und ein Tor geht auf ...
2. **Erfahren:** Wenn Sie mal nicht weiterwissen: gehen Sie mit der bisherigen Version von „Nein!“ und machen Sie eine bewusste Erfahrung. Sie können auch

nachfragen: „Was wäre denn eine Alternative, die meine Interessen berücksichtigt und Ihnen entgegenkommt?“, „Wie kriegen wir die Kuh vom Eis?“ damit holen Sie den anderen für die Lösungsfindung mit an Bord. Zwei Köpfen fällt meist mehr ein, als einem.

**3. Reduzieren, delegieren, eliminieren Sie:** wenn es auch mit „Ja, wenn ...“ nicht stimmig ist, prüfen Sie was die anderen Optionen sind. Muss wirklich gleich alles abgeliefert werden? Was kann zunächst weggelassen werden? Kann jemand anders mithelfen? Gibt es Aufgaben, die Zeit kosten und nicht wirklich etwas bringen? Kann die Zeit mit der neuen Aufgabe sinnvoller genutzt werden?

### **Anmerkung zur Umsetzung im Alltag**

Was hier so leicht klingt ist im Alltag häufig nicht so einfach umzusetzen, weil wir aus Gewohnheit das „Nein!“ recht unüberlegt heraushauen. Allein, sich im Nachhinein darüber bewusst zu werden, ist bereits ein Anfang. Sie können auch danach noch eine Alternative anbieten. Dies in der Situation hinzubekommen, ist natürlich das Highlight.



## aber

Vom „aber“ zum „und“.

### **Alternative im Alltag**

Die destruktiven „Ja, aber...“-Schlachten verhindern durch ein „und“ - welches das Gespräch wie von Zauberhand konstruktiv gestaltet.

### **Beispiel aus dem (Berufs-)Alltag**

Käufer Anders und Beck treffen sich zufällig am Flughafen auf dem Weg zum Großhändler Nunez in Spanien. Als sie merken, dass beide das gleiche Flugziel haben, entwickelt sich ein angespanntes Gespräch...

Käufer Anders sehr deutlich: „Also, ist klar: wir nehmen diesmal die ganze Ernte!“

Käufer Beck: „Ja, aber, das geht doch nicht, weil wir hier bereits vor 4 Wochen zugesagt hatten, die Ernte zu übernehmen.“

Anders: „Ja, aber das geht leider nicht, weil es einen Ernteausfall in nahezu ganz Südspanien gibt.“

Beck: „Ja, schon, aber wir haben genau deshalb vor zwei Monaten mit den Verkäufern angefangen Gespräche zu führen.“

Anders: „Mag, ja sein, aber das ist jetzt eine Notsituation. Da gelten eben andere Regeln! Und wir sind jahrelanger Abnehmer von Herrn Nunez!“

Beck: „Wie??? Aber, wer zuerst kommt, malt zuerst!“

... schlussendlich nach 30 Min.:

Anders: „Ach, mit Ihnen kann man ja nicht vernünftig reden! Dann soll Nunez entscheiden, wem er die Ernte gibt!“

### **Was das Wort im Alltag bewirkt (bei mir, bei anderen)**

Durch „Ja, aber...“ wird schnell beim Gegenüber Widerstand aufgebaut und Kooperation erheblich erschwert.

Oder, wie ein Kollege von mir mal sagte: „Ja, aber...“ ist eine gesellschaftlich anerkannte Version dem anderen zu sagen, er sei ein Vollidiot.“

### **Lebensdienliche Alternative(n) zum Wort „ja, aber“: ...und...**

Ergänzen Sie lieber „...**und** mir ist wichtig, dass...“ So werden sie konstruktiv wahrgenommen, führen nicht Krieg, sondern die Kooperation voran. Außerdem kombiniert es die zwei Argumente und lässt häufig neue Varianten entstehen.

Mit diesem Wissen kann die Diskussion ganz anders verlaufen...

Anders: „Also, ist klar, wir nehmen dieses Jahr die ganze Ernte!“

Beck: „**Ja, aber**, das geht doch nicht, weil wir hier bereits vor 4 Wochen zugesagt hatten die Ernte zu übernehmen.“

Anders merkt, dass das Gespräch zunehmend verhärtet: „Ich möchte sichergehen, dass wir unser lebensverlängerndes Pharmaprodukt ebenfalls produzieren können. Hm, **und** was können wir jetzt machen, angesichts der Notsituation durch den Ernteausfall in Südspanien?“

Beck bleibt destruktiv: „**Ja, aber** das ist doch nicht mein Problem!“

Anders: „Stimmt, **und** gleichzeitig, hoffe ich, könnten wir einen Weg finden, der für unsere beiden Unternehmen geht.“

Beck: „Mag ja sein, **aber**, wie soll denn das gehen?“

... schlussendlich nach 30 Min.:

Anders: „Ach, sie benötigen das Orangenfleisch?! Nun, wir die Orangenschalen, um unseren Wirkstoff zu extrahieren! Dann können wir ja die Ernte gemeinsam übernehmen und sie schicken uns die Orangenschalen statt sie wegzwerfen.“

Beck nun auch konstruktiv: „**Und** vielleicht ist das ja etwas, was wir zukünftig strategisch weiterverfolgen können. Spart ja unseren beiden Unternehmen jedes Jahr eine Menge internationaler Transport- und lokaler Abfallentsorgungskosten!“

### **Was das lebensdienliche Wort bewirkt (bei mir, bei anderen)**

Wie in nahezu allen Fällen gibt es mindestens 3 Alternativen, also lohnt es sich zunächst mehrere Wege zu verhandeln und dann erst die (kunden-)dienlichste herauszupicken, anstatt von Beginn an nach der eigenen Lösung zu trachten.

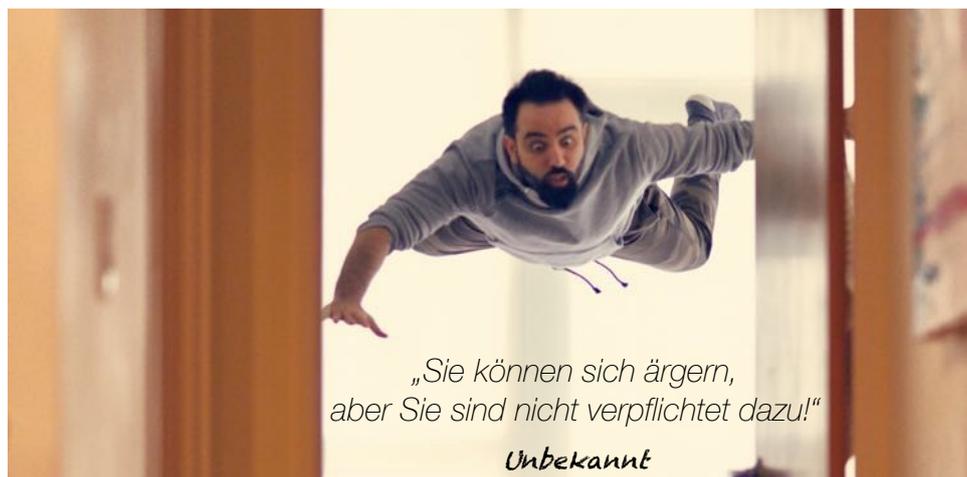
Häufig wird erkannt, dass die beste Lösung mehrere Ansätze und Lösungen vereint, statt sie gegenseitig auszuschließen.

### **Abschluss**

1. **Erschaffen Sie** aus Ihrem „aber“ ein „und“ und ein Tor geht auf ...
2. **Erfahren:** Wenn Sie mal nicht weiterwissen: gehen Sie mit der bisherigen Version von „aber“ und machen Sie eine bewusste Erfahrung. Erkennen Sie, wie die Unterhaltung angespannt wird, teilweise eskaliert und zur „endlosen“ Diskussion verkommt? Machen Sie in dem Fall eine Pause, um Luft zu holen und sich zu beruhigen. Das gibt auch den anderen Zeit dafür. Bei wichtigen Themen kann oft auch eine Nacht Pause viel verändern.
3. **Reduzieren, delegieren, eliminieren Sie:** wenn es auch mit „und“ nicht stimmig ist, prüfen Sie was die anderen Optionen sind. Gibt es Kooperationsmöglichkeiten, die noch nie genutzt wurden? Gibt es andere Kooperationspartner, die sie aufgrund Ihrer Emotionen gerade nicht sehen? Was kann weggelassen werden?

### **Anmerkung zur Umsetzung im Alltag**

Dies ist eine der einfachsten Anwendungsmöglichkeiten im Alltag, denn das Gegenüber wird sehr schnell kooperativ werden, ohne dass sie sprachlich viel verändern müssten. Zu Beginn, wird vielleicht ein Mischmasch aus „ja, aber...“, „ja und, äh aber...“ bis zum „Ja, und...“ entstehen. Bedenken Sie, dass jeder Schritt ein Fortschritt ist, gleich, wie gut er gelingt. Bleiben Sie dran...



## Epilog

Dieser Ausschnitt mit einer Auswahl an Wörtern, gibt Ihnen hoffentlich eine Idee, wie sehr unsere Sprache sowohl konstruktiv als auch destruktiv sein kann. Selbstverständlich gibt es noch deutlich mehr Alltagsausdrücke und Ausdrucksschlüssel, die unserer Selbstverwirklichung im Weg stehen können.

Viele weit verbreitete destruktive Ausdrücke haben wir bereits in unserer Kindheit gelernt und keiner hat sie infrage gestellt. Sie waren uns vertraut und wurden zunehmend zu einem Teil von uns.

Wenn Sie Ihre Zukunft wieder selbst gestalten wollen und wirklich Ihre eigenen Ziele verfolgen wollen, beginnen Sie mit der eigenen Sprache, um Selbstsabotage zu beenden und ihre Selbstbestimmung zurückzugewinnen. Sie steigen aus dem Hamsterrad aus, entledigen sich unnötiger Auseinandersetzungen und unnützer Energielöcher.

Sie wollen die Macht über Ihr Leben und Macht MIT anderen statt ÜBER andere? Sie merken, das war erst der Anfang Ihrer Reise in Ihre ur-eigenste Freiheit?



**Willkommen in einem neuen Zeitalter!**

## Andreas Basu

Andreas Basu ist Gründer und Geschäftsführer der THE SPARKS JOURNEY® Ltd., Bestseller-Autor und Executive Coach.

Als Trainer und Autor von mehreren Büchern hat er tausende von Menschen aus unterschiedlichsten Ländern durch seine Trainingsprogramme ermächtigt, vom Überleben auszusteigen, ihr authentisches Leben gezielt zu gestalten und ein wahres Erbe zu hinterlassen.

Wer mehr über seine Arbeit wissen möchte: <http://www.sparks-journey.com/>



Bild: Raimund Verspohl, München



Lust mehr zu lernen?



Lernen Sie

das **GEHEIMNIS NR. 1**,

wie Sie Ihren **EINFLUSS ERHÖHEN** und gleichzeitig  
Ihren **STRESSLEVEL REDUZIEREN**.

- ✔ Wie Sprache zum **Hebel** wird – anders als Sie glauben.
- ✔ **3 Kraftquellen**, die Sie in Konflikten wirklich voranbringen.

Und ich verrate Ihnen das **Geheimnis Nr. 1** der größten Verhandlungsführer:

- ✔ Was Ihnen mindestens **100%** mehr Chancen gibt, mit Worten erfolgreich zu sein.

Kostenlos!

**JA, ich bin dabei!**  
**Hier klicken!**

**Ich freue mich auf Sie!**