

# Die Kraft der Worte (Teil 1)

Eine neue Serie für mehr kommunikative Kreativität

**Wort-Wirk-Proben** - Die Wirkung von Worten besteht aus Körperreaktionen, spontanen Assoziationen und Gefühlen. Diese Wirkung wird oft nur dann bewusst, wenn wir uns etwas Zeit nehmen nachzuspüren. Worte wollen dafür gekaut und geschluckt werden, das heißt praktisch, sie mehrfach zu sagen oder laut zu denken, sie in verschiedenen Betonungen zu sagen, sie langsam zu sprechen, um dann zu fragen, welche Assoziationen aufperlen oder wo im Körper es z. B. kälter oder wärmer wird. Die wichtigste Übung aber ist, Unterschiede zwischen verschiedenen Formulierungen zu erspüren. Denn diese Unterschiedserfahrungen eröffnen die Wahlfreiheit. Es geht nicht nur darum, entweder diese oder jene Formulierung zu treffen, sondern zwischen den unterschiedlichen Wirkungen zu wählen.

**Beispiele** - Welche unterschiedlichen körperlichen Empfindungen, Gefühle und Assoziationen sind verbunden mit:

*Ich stehe unter Druck...* im Unterschied zu: *Da ist großer Druck und ich kann ihn verteilen und regulieren.*

*Ich bin zerstört...* im Unterschied zu: *Vieles in mir ist auseinandergefallen und ich werde es (mit Hilfe) wieder neu aufbauen.*

*Das bringt mich aus der Balance...* im Unterschied zu: *Ich schwanke und ich werde meine neue Balance finden.*

*Das wird mir zu viel...* im Unterschied zu: *Ich habe sehr viel zu verarbeiten und werde eine Grenze setzen.*

*Ich muss eine Grenze setzen...* im Unterschied zu: *Ich werde einen Weg finden, Grenzen zu setzen.*

*Ich muss abnehmen ...* im Unterschied zu: *Ich werde Wege finden, meinen Körper besser zu versorgen.*

*Ich bin krank ...* im Unterschied zu: *In mir will etwas geheilt werden.*

*Ich habe eine Depression ...* im Unterschied zu: *Da ist eine Depression und sie ist stark und ich werde mit der Restkraft Hilfe suchen.*

*Ich will ja gesund essen, aber immer wieder sündige ich ...* im Unterschied zu: *Ein Wunsch in mir möchte gesund essen und ein anderer Wunsch setzt sich bisher durch.*

*Ich mache einen Befund...* im Unterschied zu: *Ich werde herausfinden, was Ihrem Körper fehlt und was er kann und was er braucht.*

*Ich werde Sie behandeln...* im Unterschied zu: *Ich werde mit Ihnen und Ihrem Körper für Ihre Heilung zusammenarbeiten. Da ist eine Störung und die werden wir beheben...* im Unterschied zu: *Da arbeitet etwas nicht optimal zusammen und wir werden schauen, warum nicht, um dann Ihrem Körper zu helfen, die gute alte Funktion wieder herzustellen.*

**Metaphern** sind Bilder, in denen zum Ausdruck kommt, mit welchen Modellen unser inneres System Erfahrungen verarbeitet. **Zum Beispiel:** Gewichtsmetaphern geben eine Orientierung zwischen leicht und schwer.

- nur was schwer ist kann man ernst nehmen (hier ist das Schwere positiv)
- der Wunsch es leichter zu haben (es schwer haben ist negativ)
- ich bin seit Wochen überlastet (Last ist negativ, aber nur ab einer Überlast!)
- diese Schuld darf man nicht zu leicht nehmen (hier ist etwas schwer würdigen positiv, Leichtigkeit negativ)

Behälter-Metaphern ordnen die Welt in ein Drinnen und ein Draußen. Der Behälter ist z.B. mein Körper, oder auch das eigene Land (das Schiff, das voll ist...) oder einzelne Organe oder das eigene Haus oder die Beziehung....

- Meine Haut wird zu eng
- Ich bin in einem dunklen Tunnel
- In bin in einer Beziehung – ohne eine Beziehung
- Ich will lernen, mich besser abzugrenzen
- Da muss was aus mir raus
- Du lässt mich nicht an Dich ran (in dich rein, in Dein Herz...)

Wenn man mit Menschen zusammenarbeiten will, kann es sehr hilfreich sein, die eigenen Empfindungen und Angebote in dieser Metapher zu formulieren.

**Aussage:** Ich stecke da in etwas drin und komme nicht raus. Dies ist eine Raummetapher (Drinnen-Draußen).

**Angebot:** Fühle ich das richtig mit, sie sind in etwas und möchten gleichzeitig raus? Wenn wir gut zusammenarbeiten, dann wäre das Ziel, dass Sie draußen sind oder eher, einfach wählen können, mal drinnen und mal draußen zu sein?

**Aussage:** Ich komme nicht weiter, ich stecke fest. Dies ist eine Wegmetapher.

**Angebot:** Ich nehme an, sie wollen weiter kommen, wie auf einem Weg? – und auf diesem Weg haben Sie sich da in etwas verfangen oder etwas von ihnen steckt in etwas fest? Und wenn wir gut zusammenarbeiten, dann können Sie ihren Weg fortsetzen?

**Aussage:** Es hat mich wieder erwischt.

Eine Täter-Opfer-Metapher – kombiniert mit einer Metapher zum Komplex verbergen (Erwischen kann mit dem Gefühl verbunden zu sein, eigentlich klein und unauffällig zu sein, vielleicht schmutzig oder sündig? Und wie beim Saubermachen ‚aufgewischt zu werden. Dann wäre dies auch der Metaphernkomplex: Sauber-Unsauber).

**Angebot:** Ich nehme an, sie wollten nicht erwischt werden und da war etwas schneller oder besser oder kräftiger? Und bei was soll ich Ihnen behilflich sein, nicht erwischt zu werden oder das, was Sie da erwischt vorher zu erwischen, schneller zu sein? Oder dass es nichts ausmacht, keine unangenehmen Folgen hat, wenn ‚es‘ Sie erwischt?

Weitere Beispiele im Forum: Die Kraft der Worte unter [www.dgam.de](http://www.dgam.de)

# „Raus aus dem Hamsterrad!“

Wie bringe ich eine neue Richtung in mein Leben?

## 1. Kapitel

Ich gehe die Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verloren...Ich bin ohne Hoffnung.  
Es ist nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

## 2. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich tue so, als sähe ich es nicht.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann nicht glauben, schon wieder  
am selben Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

## 3. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang,  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich sehe es.  
Ich falle immer noch hinein.... – aus Gewohnheit.  
Meine Augen sind offen, ich weiß, wo ich bin.  
Es ist meine eigene Schuld.  
Ich komme sofort heraus.

## 4. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang,  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich gehe darum herum.

## 5. Kapitel

Ich gehe eine andere Straße  
(Quelle: Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben)

Als ich diese kleine Geschichte vor vielen Jahren zum ersten Mal hörte, machte es innerlich „klick“ bei mir. Am eigenen Leib hatte ich viele Male erfahren, wie es sich in den jeweiligen „Löchern“ anfühlte. Anfängen von Ohnmacht und Hilflosigkeit „ich kann ja doch nichts tun, die Umstände sind doch Schuld oder die anderen und müssten etwas oder sich ändern!“ - bis hin zu bestimmten Themen, wo ich mir selber unzählige Male zugeschaut hatte, wie ich immer wieder meine Ehrenrunden gedreht habe, bevor ich eine neue Straße gehen konnte. Aus der Sicht von heute und nach über 25 Jahren Selbsterfahrung und Arbeit mit vielen Menschen ist mir klar, dass in dieser tibetanischen Geschichte das Thema Selbstführungskompetenz steckt. Solange ich andere oder die Umstände für mein Glück oder Unglück verantwortlich mache, werde ich nicht weiterkommen. Erst wenn ich die volle Verantwortung für mein Denken, Handeln und mein Leben übernehme, bekomme ich neue Wahlmöglichkeiten. Es ist normal, wenn ich auf diesem Wege einige „Ehrenrunden“ drehe. Einer meiner wichtigsten Lehrer sagte dazu „eine Runde zur eigenen Ehre“.

Was brauche ich um „eine neue Straße“ gehen zu können? Meiner Erfahrung nach braucht es u.a. folgende Voraussetzungen: • Wahrnehmung • Bewusstsein • Selbstreflexion  
Wenn ich auf jeden kleinsten Reiz von außen automatisch immer wieder die gleiche spontane Reaktion zeigen, wird

sich mein Verhalten nicht ändern.

Das führt dann zu Ärger, Wut und Frustration – sowohl auf andere, auf die Umstände, das Leben, das Schicksal, auf Gott oder auf mich selber. Die Wende beginnt bei „ich weiß, wo ich bin“ (siehe Kapitel 3 der Geschichte).

Das führt zu der Erkenntnis, dass ich selber wirksam werden kann und erzeugt dann (hoffentlich) den Wunsch und den Antrieb zur Veränderung.

Selbstführungskompetenz gehört im 21. Jahrhundert zu den Schlüsselqualifikationen für wahren Berufserfolg und Lebenserfüllung. Um in dieser schnelllebigen Zeit den Alltag bewältigen zu können, brauchen wir die Fähigkeit, uns selber zu führen. Das gilt sowohl für Schüler und Studenten, wie für Führungskräfte und Top-Manager. Aber nicht nur beruflich, sondern auch privat können wir ohne diese Fähigkeit keine befriedigenden Beziehungen und erfüllten Partnerschaften leben. Es scheint so, als hätten die meisten von uns eine Meisterschaft darin entwickelt, gut zu funktionieren und es anderen recht zu machen. Aber macht uns das langfristig glücklich?

Selbstführungskompetenz entsteht vor allem durch die Entwicklung **erwachsener Fähigkeiten**. Dazu gehören meiner Meinung nach: Selbstregulation & Stressbewältigung, emotionale Kompetenz, gesunde Grenzen und gesunde Beziehungen, Selbstfürsorge & Selbstwahrnehmung, Vergangenheits-, Gegenwarts-, und Zukunftsbewältigung und nicht zuletzt auch die Fähigkeit zur Sinngebung.

Ich bin davon überzeugt, dass Persönlichkeitsentwicklung nur dann wirklich gelingen kann, wenn wir uns als ganzheitliche Wesen betrachten und alle Ebenen in den Veränderungsprozess einbeziehen – Körper, Geist und Seele. Das ist sicherlich keine neue Erkenntnis, jedoch haben sich die Methoden in den letzten Jahren und Jahrzehnten deutlich verändert. Dabei spielen die Erkenntnisse aus der positiven Psychologie, der Neurobiologie, der Energie-Medizin, der Bindungs- und Beziehungsforschung und letztlich den neueren körperorientierten Therapien bis hin zur somatisch orientierten Traumalösung eine immer stärkere Rolle.

Wer neugierig geworden ist und mehr darüber wissen will, was aus meiner Sicht alles zum Thema Selbstführungskompetenz gehört, dem kann ich mein kleines Buch empfehlen: **„Raus aus dem Hamsterrad! Selbstführungskompetenz - der Weg zur inneren Freiheit“** Das Buch ist die Essenz jahrelanger Erfahrungen und Seminare, Es enthält viele praktische Tips und Übungen.



**Ingrid Adamea Scherle**, Training & Beratung, Köln  
Gesundheitspraktikerin für Persönlichkeitsentwicklung &  
ganzheitliches Gesundheitscoaching  
[www.ingridscherle.com](http://www.ingridscherle.com), [www.der-kompass.com](http://www.der-kompass.com)