

# Inhalt

|                      |    |
|----------------------|----|
| Vorwort.....         | 9  |
| Zu diesem Buch ..... | 12 |

## TEIL I

|   |    |
|---|----|
| 1. Sprache: Worauf wir achten und worauf wir achtsam sein können .....                | 17 |
| 1.1 Wie wir Sprache erleben .....   | 17 |
| 1.2 Welche Funktion Sprache haben kann .....  | 19 |
| 1.3 Wie Wissenschaft sich mit Sprache beschäftigt – Sprachmodelle.....                | 21 |
| 1.4 Achtsame versus unachtsame Sprache.....   | 22 |
| 1.5 Gewinnende Gesprächsführung mithilfe einer<br>achtsamkeitsbasierten Sprache ..... | 28 |
| 2. Warum kommunizieren wir überwiegend unachtsam?.....                                | 33 |
| 2.1 Äußerliche Einflüsse, die uns prägen .....  | 33 |
| 2.2 Transgenerationale Weitergabe durch Nachahmung .....                              | 36 |
| 3. Chancen achtsamer und Risiken unachtsamer Sprache .....                            | 37 |
| 3.1 Risiken unachtsamer Sprache .....   | 37 |
| 3.2 Chancen achtsamer Sprache.....  | 40 |

## TEIL II

|   |    |
|---|----|
| 4. Das 7 + 7 sprachlicher Achtsamkeit: Prinzipien und Strategien .....    | 43 |
| 4.1 Die Prinzipien einer achtsamkeitsbasierten Sprache.....               | 43 |
| Prinzip 1 – Reden ist Silber, Schweigen ist Gold .....                    | 43 |
| Prinzip 2 – Der Ton macht die Musik.....                                  | 52 |
| Prinzip 3 – Positive Körpersprache .....                                  | 54 |
| Prinzip 4 – „Owning“ durch bekennende Ich-Botschaften .....               | 58 |
| Prinzip 5 – Sag es durch die Blume. Metaphern als zentrales Element ..... | 59 |
| Prinzip 6 – Spaltung mithilfe von Wir-Formulierungen überwinden .....     | 62 |
| Prinzip 7 – Im Hier und Jetzt positiv der Zukunft zugewandt .....         | 63 |

|   |    |
|---|----|
| 4.2 Die Strategien achtsamer Sprache .....                                    | 66 |
| Strategie 1 – Neutralisierendes und positivierendes Vokabular nutzen .....    | 66 |
| Strategie 2 – Minimalisierende Füllwörter und Einschränkungen weglassen ..... | 71 |
| Strategie 3 – Verallgemeinerungen und Absolutismen meiden .....               | 73 |
| Strategie 4 – Achtsamer Umgang mit dem Verb SEIN .....                        | 75 |
| Strategie 5 – Positive sich selbst erfüllende Prophezeiungen .....            | 76 |
| Strategie 6 – Ich wünsch mir was im Konjunktiv .....                          | 78 |
| Strategie 7 – Mit offenen und hoffnungsstiftenden Fragen enden .....          | 79 |

### TEIL III

|   |     |
|---|-----|
| 5. Die Prinzipien und Strategien in alltäglichen Situationen anwenden ..... | 83  |
| 5.1 Reaktionsmuster in Alltagssituationen verändern .....                   | 84  |
| Szenario 1 – Einkaufsschlange .....   | 84  |
| Szenario 2 – Beginn eines neuen Lebensabschnitts .....                      | 85  |
| Szenario 3 – Reiserekklamation .....  | 86  |
| Szenario 4 – Umgekipptes Kuchenendstück beim Bäcker .....                   | 87  |
| Szenario 5 – Unberechtigte Schulnote .....                                  | 88  |
| Szenario 6 – Ein unglücklich verlaufender Arzttermin .....                  | 89  |
| Szenario 7 – Lästerei in einer WhatsApp-Gruppe .....                        | 90  |
| 5.2 Reaktionsmuster in beruflichen Situationen verändern .....              | 91  |
| Szenario 1 – Tätigkeiten im Team verteilen .....                            | 91  |
| Szenario 2 – Vorgesetzten auf Überlastung hinweisen .....                   | 92  |
| Szenario 3 – Ein Team motivieren .....                                      | 93  |
| Szenario 4 – Eine Beförderung anregen .....                                 | 94  |
| Szenario 5 – Konstruktiv kündigen .....                                     | 95  |
| Szenario 6 – Einen Arbeitsauftrag ablehnen .....                            | 96  |
| Szenario 7 – Eine Konferenz lösungsorientiert moderieren .....              | 97  |
| 5.3 Reaktionsmuster in Beziehungssituationen verändern .....                | 98  |
| Szenario 1 – „Gute“ freundschaftliche Empfehlung .....                      | 98  |
| Szenario 2 – Nicht zu einer Party eingeladen sein .....                     | 99  |
| Szenario 3 – Moralischer Forderungen alter Eltern ablehnen .....            | 100 |
| Szenario 4 – Wunsch nach mehr Rückhalt in der Partnerschaft .....           | 101 |
| Szenario 5 – Geschwisterstreit .....  | 102 |
| Szenario 6 – Verliebt sein mit ungewisser Perspektive .....                 | 103 |
| Szenario 7 – Mutmacher für Kinder .....                                     | 104 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>6. Die Prinzipien und neuen Reaktionsmuster</b>                                       |            |
| <b>in Ausnahmesituationen anwenden .....</b>   | <b>105</b> |
| Übungssituation 1: Selbtsicher in der Sache und achtsam im<br>Ton Nein sagen.....        | 105        |
| Übungssituation 2: Kritik konstruktiv und ohne<br>Schulduweisungen äußern .....          | 106        |
| Übungssituation 3: In Ausnahmesituationen das innere Narrativ<br>positiv verändern ..... | 108        |
| <b>7. Wie es gelingen kann, in emotionalen Erregungszuständen</b>                        |            |
| <b>die Weichen umzustellen .....</b>   | <b>117</b> |
| Step 1: Vertagen .....   | 118        |
| Step 2: Innehalten, atmen, Achtsamkeit üben .....  | 119        |
| Step 3: Analysieren.....   | 120        |
| Step 4: Paraphrasieren .....   | 120        |
| Step 5: Paradox intervenieren.....   | 123        |
| Epilog in achtsamkeitsbasiert positiver Sprache.....                                     | 129        |
| Literatur.....   | 131        |
| Die Autorin .....  | 133        |