

# Inhalt

---

<b>1. Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>2. Bedeutung der Sprache im Leben von Berufstätigen</b>	<b>11</b>
Wir tauschen täglich Botschaften aus	11
Beziehungen gestalten mit der Sprache	12
Die 3-A-Regel	13
Es gibt eine Sprache, die aufbaut, und auch eine Sprache, die Kraft kostet	14
Der Sprachgebrauch ist weitgehend unbewusst	15
Veränderungsprozesse – neu denken lernen	16
Eine wertschätzende Sprache steckt an	18
Was ist Lingva Eterna?	19
<b>3. Die Sprache für das Leben</b>	
<b>Berufstätiger neu entdecken</b>	<b>23</b>
Jedes Wort wirkt	23
Wortproben und Weinprobe	24
Der individuelle Sprachgebrauch	25
Den Wortschatz mit schönen Wörtern anreichern	27
Der Wortschatz bei positiven Rückmeldungen	29
Füllwörter sagen nichts und doch ganz viel	32
Auch Floskeln sagen nichts und doch viel	34
Der sinnkonforme Wortschatz und seine Kraft	35
Unser Wortschatz ist ein Schatz	39

Sich mit der Grammatik das Leben leichter machen	39
Die Modalverben	41
Die Zeiten	66
Mit weniger „aber“ Ziele leichter erreichen	78
Pronomen	80
„Man“ – wer ist das?	82
Die Kunst des Fragens	83
Sinnkonform und widerspruchsfrei	86
Einengende Denkmuster erkennen und aktiv wandeln	88
Die vier einengenden Denkmuster	89
Das Kommunikationsmodell – worauf es bei einer erfolgreichen Kommunikation ankommt	99
Die fünf Schritte des Lingva Eterna Kommunikations- modells	102
Breite Einsatzmöglichkeit	104
Die fünf Schritte im Alltag	105

## **Der Gebrauch der Sprache in konkreten Situationen von Berufstätigen** **109**

Noch vor der Arbeit	110
Daheim am Morgen	110
Auf dem Weg zur Arbeit	114
Am Arbeitsplatz ankommen	116
1. Situationen mit Kollegen	120
Hat der Schneider schon angerufen?	120
Ich bräucht' mal kurz deinen Meter!	121
Hast du mal 'ne Minute?	124
2. Situationen mit Vorgesetzten	126
Könnte ich an Pfingsten bitte für eine Woche frei bekommen?	126
Darf ich Sie kurz stören?	129

3. Besprechungen als Chance erkennen – egal ob präsent oder online	132
Die eigene Haltung	134
4. Pausen machen – eine Kunst für sich	136
Soll ich dir was vom Supermarkt mitbringen?	137
5. Termine mit Kunden gestalten – Kleinigkeiten haben oft eine starke Wirkung	139
Die klassische Gesprächseröffnung	140
Lingva Eterna Analyse der ersten beide Sätze	141
Eine wohltuende Variante	141
6. Daheim anrufen: Es wird wieder später	143
7. E-Mails	144
Der Anfang und der Schluss bei E-Mails	144
Der Inhalt von E-Mails – die Botschaft selbst	148
Nach der Arbeit nach Hause gehen – Abschied	151
Heimkommen	154
Abends zur Ruhe kommen	157

## **Sprache und Themen im Leben von Berufstätigen      161**

Sinnhaftigkeit und Freude bei und mit der Arbeit	161
Talente erkennen, benennen und einbringen	162
Unternehmergeist entwickeln – auch als Angestellter	166
Ein neuer Blick auf Leistungsdruck	168
Der souveräne Umgang mit Fehlern	171
Die Kunst der wertschätzenden Rückmeldungen	174
Wenn die Wertschätzung fehlt	179
Das Silo-Denken überwinden – das große Ganze sehen	184
Sprache und der Umgang mit anderen	187
1. Aktiv zu einem guten Betriebsklima beitragen	187
2. Schwieriges wertschätzend kommunizieren	198
Die Werte in der Sprache und im Leben	202
Tugenden	206

Ein Leben in Balance	211
Alle Lebensbereiche sind wichtig für eine gute Balance	211
Mit der Sprache eine wohltuende Pausenkultur entwickeln	213
Die magische Wirkung von Pausen	214
<b>Ausklang</b>	<b>217</b>
<b>Literatur</b>	<b>219</b>
Kartensätze:	219
Audiobook zum Downloaden und Streamen:	220
Kontakt:	220
Hinweis:	220
<b>Register</b>	<b>221</b>