

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

### Tag 23, Die Macht der Worte

Hast du schon einmal einen Film gesehen, in dem der Dämon allein dadurch außer Gefecht gesetzt wurde, dass man seinen Namen aussprach?

Solche Filme gibt es viele und sie haben einen wahren Kern.

Wir haben bereits darüber gesprochen, dass versuchte Unterdrückung in der Regel das Gegenteil bewirkt.

Gesteht man aber offen ein, was gerade passiert, tritt sofort Erleichterung ein.

Wann immer ein Gefühl in dir entsteht, das du eigentlich nicht haben möchtest, lade ich dich ein, es zunächst einmal ganz nüchtern zu kommentieren.

Als würdest du dir einen Film anschauen und interessiert rekapitulieren, was du siehst.

Ein Beispiel: Jemand beschuldigt dich ungerechtfertigt einen Fehler gemacht zu haben und du wirst wütend. Noch bevor du dir eine Erwiderung überlegst oder irgendetwas tust, denkst du einfach:

*„Das macht mich jetzt wütend.“*

Vollkommen neutral. Verurteile dich nicht selbst für das Gefühl und verurteile dein Gegenüber nicht dafür, dass es so aussieht, als hätte er diese Wut ausgelöst.

Du stellst einfach nur fest, was passiert, ganz ohne Interpretation, in ganz nüchternen Worten.

Wenn etwas dir Angst macht:

*„Ah, das macht mir Angst.“*

Punkt. Keine Interpretationen.

In der Lektion **Gedanken und Gefühle** haben wir darüber gesprochen, dass du dir deine Interpretation aussuchen kannst, heute bitte ich dich, zunächst einmal gar nicht zu interpretieren. Das ist kein Widerspruch, nur eine andere Herangehensweise.

Ich möchte dir so viele Tools als möglich zur Verfügung stellen. Ein einziges, das richtig oder falsch ist, gibt es nicht. Du probierst sie aus, findest heraus, welche sich für dich bewähren und greifst in der jeweiligen Situation zu dem Werkzeug, das dir passend erscheint.

Wenn du nur vollkommen nüchtern kommentierst, kannst du es wenn du willst ruhig auch laut aussprechen. Das ist vollkommen in Ordnung. Du machst damit niemandem einen Vorwurf und du wirst feststellen, dass deine Mitmenschen auf deine Ehrlichkeit sehr positiv reagieren werden.

In erster Linie wird sie dir aber selbst gut tun.

Sehr viele Menschen haben zum Beispiel Angst davor, öffentlich zu sprechen. Sie befürchten, hängen zu bleiben oder auf eine Frage keine Antwort zu wissen.

Auch in derartigen Situationen hilft Ehrlichkeit weiter.

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Einfach zu sagen: „*Oh, jetzt habe ich den Faden verloren*“ oder „*auf diese Frage weiß ich gerade die Antwort nicht, aber ich finde sie sehr interessant und werde recherchieren*“, wirkt sehr sympathisch und wird von niemandem übel genommen.

In Wahrheit erwartet keiner außer dir selbst Perfektion von dir.

Wenn du ein wenig Übung darin hast, deine inneren Vorgänge neutral und nüchtern zu kommentieren, kannst du dazu übergehen, den Angelegenheiten allein durch deine innere Beschreibung ihren Ernst zu nehmen.

Wir haben bereits darüber gesprochen, dass Gedanken, ob ausgesprochen oder nicht, unmittelbar deine Gefühle beeinflussen.

Du hast vielleicht schon geübt, Gedanken, die dir nicht guttun durch andere zu ersetzen.

Heute möchte ich dich dazu einladen, deine Technik noch zu verfeinern und zusätzlich auch noch auf deine Wortwahl zu achten.

Es gibt nicht nur unendlich viele Möglichkeiten, Erlebnisse zu interpretieren, es gibt mindestens genauso viele Arten der Beschreibung.

Auch die Wortwahl beeinflusst deine Gefühle.

Anstatt zu sagen: „*Das macht mir Angst*“, könntest du sagen: „*Oh, das weckt eine angenehme Aufregung in mir.*“

Anstatt: „*Ich habe starke Schmerzen*“, kannst du sagen: „*Mein Körper sendet interessante Signale*“.

Hier findest du eine Liste von Sätzen, die negative Assoziationen wecken und daneben solche, die fast das Gleiche ausdrücken, aber viel weniger Dramatik transportieren.

Wenn du welche findest, die du oft verwendest, präge dir ihre Entsprechung ein.

Vervollständige anschließend die Liste mit deinen ganz persönlichen Sätzen, die für dich oft im Einsatz sind und überlege dir, was du stattdessen sagen könntest.

Ich fürchte mich.

Das regt mich maßlos auf.

Das ist eine Katastrophe.

Das bereitet mir schlaflose Nächte.

Das ist das Schlimmste was mir je passiert ist.

Ich bin dumm.

Ich bin nervös.

Ich kann das einfach nicht verstehen

Ich hasse das....

Ich bin ganz unten.

Ich bin am Boden zerstört.

Ich habe überhaupt keine Kraft mehr.

Ich bin ein bisschen aufgeregt

Ich bin gerade ein wenig emotional

Das kommt jetzt ein bisschen ungelegen.

Darüber denke ich gerade öfter nach.

Das ist eine interessante Erfahrung.

Ich lerne dazu.

Ich bin voller Energie.

Ich bin neugierig auf die Lösung.

Das.... ist mir lieber.

Ich stehe kurz vorm Wendepunkt.

Ich bin ein wenig aus dem Gleichgewicht.

Ich muss jetzt erstmal auftanken.

