simplify® your life

EINFACHER UND GLÜCKLICHER LEBEN

SEPTEMBER 2020

Blinde Passagiere an Bord? Über den Spaß, seine Wohnung als Schiff zu betrachten. 3

Achtung, Sie verschenken Geld! Checken Sie Ihre Versicherungen, es lohnt sich. 4-5

MaMa NiTsch Sucht Eritrea Tiki erklärt Ihnen, wie Sie Afrika in Ihren Kopf bekommen. 6-7

Die Sache mit dem Wecker Was Sie sich von Fußballtrainern abschauen können. 8

Freundliche Sprache

Liebe Leserin, lieber Leser,

neulich habe ich, *Ruth*, mich mit einer Freundin getroffen, die bei unseren Verabredungen meist unzufrieden wirkt. „Vielleicht", so habe ich mir vorher überlegt, „liegt es daran, dass wir immer bei ernsten Themen landen." Deshalb habe ich mit Absicht einmal nur von netten Begebenheiten und positiven Erfahrungen erzählt. Und siehe da – es hat geklappt: Wir hatten ein durchwegs heiteres Gespräch – und beim Abschied beide gute Laune!

Nicht nur die Gesprächsthemen, auch die dafür verwendete Sprache hat großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Das sagen die Sprachexperten *Mechtild von Scheurl-Defersdorf* und *Theodor von Stockert* vom *Lingva Eterna Institut für bewusste Sprache*. Tipps dazu aus ihrem jüngst erschienenen Buch finden Sie rechts in unserem Titelartikel.

Herzlich grüßen Sie Ihre

Ruth Drost-Hüttl

Werner Küstenmacher

Dr. Ruth Drost-Hüttl, Chefredakteurin — Werner Küstenmacher, Herausgeber

Worte, die glücklicher machen 1
Ihr Kapitänspatent des Wohnens 3
Wenn Versicherungen viel Geld verschlingen 4
Tikis Welt: Black Lives Matter! 6
So bekommen Sie einen Kontinent in den Kopf 7
Happy End: Von Fußballtrainern lernen 8

Worte, die glücklicher machen

Wie gute Sprache Ihre Zufriedenheit steigert

Darf die altehrwürdige Berliner „Mohrenstraße" heute noch so heißen? Kann man den von vorn und von hinten lesbaren Satz „Ein Neger mit Gazelle zagt im Regen nie" noch zitieren? Die Debatte über politische Korrektheit wird so schnell kein Ende finden. Weniger medienwirksam ist leider die wichtige Frage: Wie wirkt sich unsere alltägliche Sprache auf die Psyche aus?

Die Sprachwissenschaftlerin *Mechtild von Scheurl-Defersdorf* und der Neurologe Dr. *Theodor von Stockert* vom *Lingva Eterna Institut für bewusste Sprache* sind überzeugt: Grammatik und scheinbar unbedeutende Wörtchen, Satzaufbau und Satzmelodie transportieren unterschwellig emotionale Zusatzbotschaften – positive wie negative. Wir haben unsere persönlichen Highlight-Erkenntnisse aus ihrem Buch „Ein lautes Ja zum Leben sagen!" in **simplify**-Tipps für Sie verwandelt:

Gute Stimmung statt mieser Laune

Schicken Sie das Wort „nicht" in die Wüste, indem Sie Ihre Sätze positiv formulieren. Freundlicher als „Wartet bitte nicht mit dem Essen auf mich!" klingt „Bitte fangt gern schon zu essen an!". Entspannter als „Ich will nicht zu spät kommen" wirkt „Ich will rechtzeitig da sein".

simplify-Tipp: Indirekte Verneinungen sind in der Vorsilbe „un-" und der Nachsilbe „-los" enthalten. Auch hier gibt es gute Alternativen. Statt „Das finde ich unwichtig" sagen Sie – je nach Situation – „Ich möchte die Priorität gern auf ... legen". Statt „Es ist nur ein zwangloses Zusammentreffen": „Kleiden Sie sich so, wie Sie möchten." Denn auch bei „zwanglos" klingt das Thema „Zwang" noch mit!

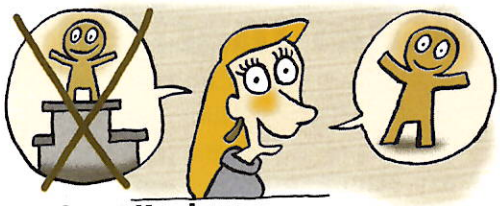
Aktiv statt fremdbestimmt

Verzichten Sie auf „müssen" und „nicht dürfen". Selbst wenn Fortsetzung Seite 2

Fortsetzung von Seite 1

Sie freundlich zu Ihrem Partner sagen: „Du musst nachher noch die Glückwunschkarte für Irene unterschreiben", fühlt der sich innerlich unter Druck gesetzt. Besser: „Bitte unterschreib noch …" Erinnern Sie mit „Bitte denk daran …" statt mit „Du darfst nicht vergessen …". Achten Sie darauf auch bei gedanklichen Selbstgesprächen. Statt „Ich muss heute unbedingt Martin anrufen" lieber „Ich will heute noch …" oder „Ich werde auf jeden Fall …".

simplify-Tipp: Auch Passivsätze machen Menschen passiv. (Das Wort „passiv" kommt vom lateinischen Wort *pati* = leiden.) Wenn die Zeitung schreibt, dass „die Belegschaft erst am Nachmittag über die Stellenkürzungen informiert wurde", degradiert das die Angestellten zu hilflosen Opfern einer scheinbar anonymen Macht. Heißt es dagegen: „Der Vorstandsvorsitzende Fiesling hat Stellenkürzungen bekannt gegeben", steht er klar als (Mit-) Verantwortlicher da. Dadurch können die betroffenen Mitarbeiter leichter zu Handelnden werden.



Statt Konkurrenz: Wertschätzung

Vergleiche schüren Konkurrenz. Wenn Sie nach der Videokonferenz zum Leiter sagen: „Dirk, du hast die Besprechung viel souveräner geleitet als Robert das letzte Mal", kommt nicht nur Robert schlecht weg. Auch das Lob für Dirk bekommt einen unschönen Beigeschmack. Klügere Alternative: Sie würdigen Leistungen ohne Bezug auf andere („Ich bewundere dich dafür, wie souverän du die Videokonferenz geleitet hast").

simplify-Tipp: Auch ohne direkten Vergleich sind Komparative (besser, schneller …) und Superlative („am besten, am schnellsten …) problematisch. Denn wenn Sie diese häufig verwenden, rufen Sie dadurch ein Klima der Konkurrenz hervor. Achten Sie besonders im Arbeitsleben darauf. *Beispiel:* Sparen Sie sich das drängende „Das muss *schneller* gehen als beim letzten Mal". Machen Sie Ihrem Auszubildenden stattdessen eine konkrete Zeitvorgabe: „In 2 Stunden kannst du das gut hinkriegen."

Statt Chaos: Ordnung

Wer sich komplex ausdrückt, hat viel auf dem Kasten, meinen viele. Tatsache ist: Reiht sich ein Nebensatz an den anderen und eine Einfügung an die andere, zeigt das eher, dass im Kopf des Sprechers noch Chaos herrscht. *Beispiel:* „Als ich gestern mit unserer Cousine telefoniert habe – es war schönes Wetter, daher habe ich recht spät angerufen, weil ich wusste, dass sie abends sicher noch den Garten gießt –, hat sie mich gebeten …"

simplify-Tipp: Vereinfachen Sie die Struktur Ihrer Sätze. Nicht jeder Nebengedanke, der Ihnen gerade durch den Kopf schießt, verdient es, sofort ausgesprochen zu werden. Wenn Sie sich klare, einfache Sätze angewöhnen, werden Sie bald merken: Ihre Gesprächspartner verstehen Sie besser. Ein klarer Satzbau wirkt aber auch auf Sie selbst zurück: Wer sich in seinen alltäglichen Angelegenheiten klar ausdrückt, ist sich auch über seine persönlichen Lebensziele im Klaren.

Statt versteckt: Selbstbewusst

Eine alte, leider immer wieder vergessene Regel: „Ich" sagen statt „man". Es wirkt befremdlich, wenn ein Corona-Infizierter im Interview berichtet: „Man fühlt sich total elend." Hätte er dagegen gesagt: „Ich fühle mich total elend", wäre die Botschaft „Bitte seid vorsichtig, und schützt Euch!" deutlich angekommen. Mit einem klaren „Ich" wird aus Ihrem vagen Kommentar „Man kann das so nicht unterschreiben" Ihr fester Standpunkt: „Ich kann das so nicht unterschreiben."

simplify-Tipp: Im digitalen Zeitalter der Whatsapp-Nachrichten und Kurzbotschaften wird „Ich" häufig ganz weggelassen, von „Komme gleich" bis „Bin echt genervt". Es sind nur 3 Buchstaben, die aber einen Riesenunterschied machen! Zeigen Sie Selbstbewusstsein, indem Sie „ich" sagen, wenn Sie von sich sprechen.

Statt unpersönlich: Ansprechend

Hören Sie den Unterschied zwischen „Ich habe eine Frage" und „Ich habe eine Frage an dich"? Der erste Satz klingt wie eine allgemeine Feststellung. Auch bei der zweiten Variante handelt es sich um einen Aussagesatz. Doch Ihr Gegenüber fühlt sich persönlich angesprochen – und wird bereitwilliger antworten.

simplify-Tipp: Nutzen Sie die Personalpronomina „du", „dir", „dich", um Ihre Beziehung zu Ihrem Gegenüber zu stärken. Aber Vorsicht: Vermeiden Sie das anschuldigende „Du" („Du hast dich mal wieder wie ein Elefant im Porzellanladen benommen").

Mechtild von Scheurl-Defersdorf/Theodor von Stockert: Ein lautes Ja zum Leben sagen! Zufrieden werden mit bewusster Sprache. Herder Verlag, Freiburg i. Br. 2020. ISBN 9783451600814, 20,00 €

Gehör finden statt Überhört-Werden

Die Melodie eines Aussagesatzes sollte einem Bogen gleichen: Am Anfang des Satzes geht die Stimme etwas nach oben, am Ende senkt sie sich wieder auf die Ausgangshöhe. Danach folgt eine kurze Pause. Doch die wenigsten Menschen sprechen heute noch in Bogensätzen, bei vielen bleibt die Stimme oben. Die Aussage klingt dann wie ein Fragesatz, auf den der Gesprächspartner jedoch gar nicht antworten soll. Entsprechend sinkt seine Aufmerksamkeit. Sie machen die Erfahrung, dass andere Ihnen oft nicht richtig zuhören? Dann achten Sie auf Ihre Satzmelodie!

simplify-Tipp: Nutzen Sie manuelle Tätigkeiten wie bügeln, Schuhe putzen, Unkraut jäten, um sich Bogensätze anzutrainieren. Dazu kommentieren Sie ganz einfach, was Sie gerade tun, und wiederholen jeden Satz ein paarmal: „Ich hole mir einen Lappen." – „Ich mache den Lappen etwas feucht." … Beim Ausprobieren gewöhnte ich (*Ruth*) mich rasch an die mir anfangs etwas seltsam erscheinenden Selbstgespräche.