

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 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 – Reisereklamation	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

6. Die Prinzipien und neuen Reaktionsmuster	
in Ausnahmesituationen anwenden	105
Übungssituation 1: Selbstsicher in der Sache und achtsam im	
Ton Nein sagen.....	105
Übungssituation 2: Kritik konstruktiv und ohne	
Schulduweisungen äußern	106
Übungssituation 3: In Ausnahmesituationen das innere Narrativ	
positiv verändern	108
7. Wie es gelingen kann, in emotionalen Erregungszuständen	
die Weichen umzustellen	117
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 achtsamkeitsbasierter positiver Sprache.....	129
Literatur.....	131
Die Autorin	133