

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

# Sieben Tage achtsam sprechen

**HERDER**



Lingva Eterna ist eine eingetragene Marke.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagmotiv: © Max Krasnov/Fotolia  
Umschlaggestaltung: agentur IDEe

Innengestaltung und Satz: agentur IDEe, [www.agenturidee.de](http://www.agenturidee.de)  
Herstellung: Graspö CZ, Zlín

ISBN 978-3-451-60032-6

# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung

### Tag 1:

Die Möglichkeiten des Futurs entdecken

### Tag 2:

Eine wertschätzende Kontaktaufnahme  
macht vieles leicht

### Tag 3:

Ganze Sätze - ganzes Glück

### Tag 4:

Wieder wollen dürfen

### Tag 5:

Zauberhaft und wunderbar - jedes Wort wirkt!

### Tag 6:

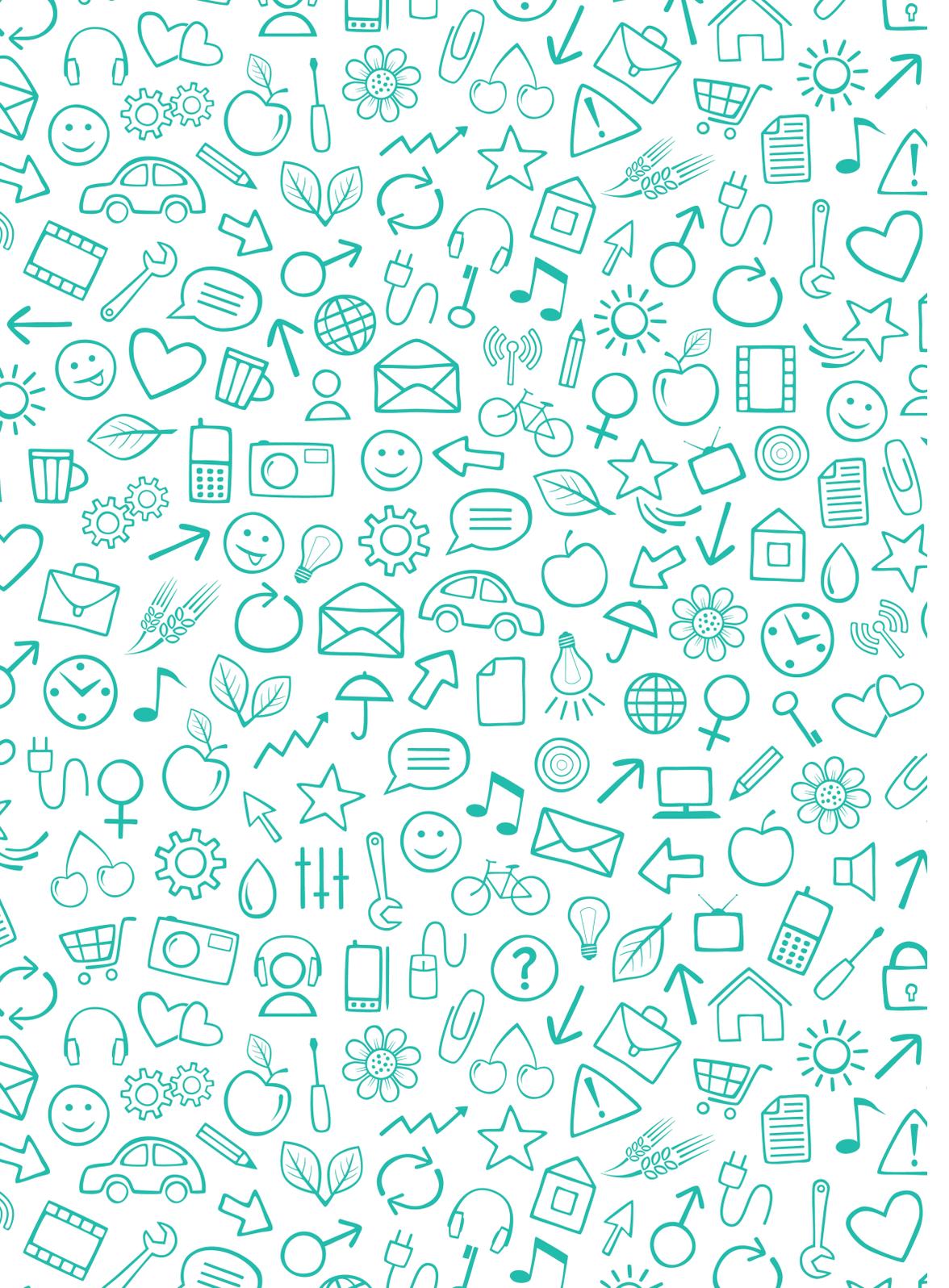
Aber-fasten und frei werden

### Tag 7:

Danken und sich am Leben freuen

Zum Weiterlesen





# Liebe Leserin, lieber Leser,

Sprache geht uns alle an. Wir brauchen und gebrauchen sie tagtäglich in vielerlei Situationen des privaten und beruflichen Alltags. Dies gilt sowohl für die gesprochene als auch für die geschriebene Sprache.

Dabei dient die Sprache in erster Linie der Weitergabe und dem Austausch von Informationen. Doch ist und kann Sprache weit mehr als das. Es gibt eine Sprache, die aufbaut und wohltut, und eine Sprache, die anstrengend ist und Kraft kostet. Nicht nur wir machen etwas mit der Sprache – unsere Sprache macht auch etwas mit uns!

Darin liegt eine wunderbare Chance: Mit unserer Sprache erschaffen wir uns unsere eigene Wirklichkeit. Es liegt an jedem selbst, wie er spricht. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine spürbare und nachhaltige Wirkung auf das Sprechen, Denken und Handeln. Es ist leicht, sich mit der eigenen Sprache das Leben spürbar leichter, schöner und freudvoller zu machen!

Der Schlüssel dazu ist der bewusste Umgang mit dem Wortschatz, dem Satzbau und der Grammatik. Genau darum geht es beim Lingva Eterna® Sprach- und Kommunikationskonzept. Alle im Folgenden beschriebenen Anregungen sind Tipps aus diesem Konzept. Es ist leicht anzuwenden und bietet für viele private und berufliche Situationen verblüffend einfache Lösungsansätze. Lass dich überraschen!

Ich lade dich ein, deine eigene Sprache für sieben Tage aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Du wirst dabei interessante Erfahrungen machen und nützliche Erkenntnisse gewinnen.

Ich habe eine Auswahl an Anregungen zusammengestellt, die für sieben Tage genau recht sind. Du wirst merken: Es gibt in der Sprache viel Kostbares zu entdecken. Und es macht von Tag zu Tag immer mehr Freude, denn es wirkt!

Du wirst weniger Stress haben und Zeit gewinnen. Es wird dir leicht gelingen, mit den drei A die volle Aufmerksamkeit deines Gesprächspartners zu bekommen.

Dann wirst du etwas von der geheimnisvollen Wirkung von vollständigen Sätzen erfahren und von der befreienden Kraft des Modalverbs „wollen“.

Danach wirst du erfahren, wie du durch einzelne Wörter an Lebendigkeit und Ausstrahlung gewinnst. Ich zeige dir, wie du dir durch das Fasten eines einzigen Wortes das Leben viel leichter machen kannst. Und am Ende wirst du einen sprachlichen Tipp bekommen, wie dein Dank noch wirksamer werden kann.

Du wirst sehen: Es geht ganz leicht! Das ist ein handliches Rundum-Paket zu mehr Präsenz, Klarheit und Lebensfreude.

Ich wünsche dir Neugier, Lust am Ausprobieren und – Humor!

Hechtold R. von Scheel-Defendorf

# Die Zukunft gehört dir



Achte auf deine Gedanken,  
denn sie werden Wörter.  
Achte auf deine Wörter,  
denn sie werden Taten.  
Achte auf deine Taten,  
denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf deine Gewohnheiten,  
denn sie werden dein Charakter.  
Achte auf deinen Charakter,  
denn er wird dein Schicksal.

Quelle: unbekannt, aus dem Asiatischen

Was für eine schöne Vorstellung: Die Zukunft gehört dir! Es liegt an uns selbst, wie wir unsere Zukunft gestalten. Freilich gibt es die sogenannten äußeren Umstände und gewisse Rahmenbedingungen. Doch haben wir alle einen weit größeren Gestaltungsspielraum, als dies den meisten Menschen bewusst ist. Der bewusste Umgang mit der Sprache hilft dabei, ihn zu nutzen.

The background is a teal color filled with a dense pattern of white line-art icons. These icons represent a wide variety of concepts including technology (smartphones, laptops, Wi-Fi), nature (leaves, flowers, apples, cherries), tools (wrench, screwdriver, pencil), emotions (smiley faces, hearts), and general objects (envelopes, stars, arrows, gears).

Tag 1

# Die Möglichkeiten des Futurs entdecken



„Kein Mensch muss müssen.“

Gotthold Ephraim Lessing

Was ist die Grammatik doch nützlich für die Gestaltung des Lebens! Ich wäre froh gewesen, wenn ich das schon in der Schule gelernt hätte. Dann hätte sie mich von Anfang an lebhaft interessiert, und ich hätte einen großen Gewinn gehabt.

Einen guten Einstieg bietet der Blick auf den Gebrauch von „müssen“. Viele Menschen gebrauchen dieses Wort gewohnheitsmäßig. Sie sagen und denken „müssen“ in vielen Situationen. Sie müssen alles, zumindest sagen sie es so: Sie müssen arbeiten, sie müssen einen Kunden anrufen, sie müssen heimfahren, sie müssen Wäsche waschen, sie müssen einkaufen, sie müssen aufstehen oder schlafen gehen. Das geht so den lieben langen Tag.

Der inflationäre Gebrauch von „müssen“ macht Druck und lässt umgekehrt auch Druck spürbar und hörbar werden. Das ist ein belastender, immer enger werdender Kreislauf. Er kostet Kraft und geht auf Dauer zulasten der Lebensfreude und der Gesundheit.

„Müssen“ ist ein Modalverb. Mit den Modalverben modifizieren wir unser Leben. Wir haben sieben Modalverben. Zu ihnen gehören auch „wollen“, „können“ und „sollen“. Sie haben einen direkten Zusammenhang mit unserer inneren Haltung und unserem Lebensgefühl. Der Gebrauch der Modalverben erscheint mir bei den meisten Menschen weitgehend beliebig. Sie wissen nicht, dass und wie sie sie gebrauchen. Sie zu entdecken ist ein spannendes und lohnendes Abenteuer. Die nähere Betrachtung von „müssen“ ist ideal für den Einstieg.

Viele Sätze mit „Ich muss ...“ oder „Wir müssen ...“ beschreiben zukünftige Handlungen. Das Modalverb „müssen“ ist hier in Wirklichkeit fehl am Platz. Es geht um die Zukunft, und dafür gibt es eine grammatikalische Form, das Futur: „Ich werde etwas tun“ statt „Ich muss etwas tun“.

Dennoch gebraucht ein Großteil der Bevölkerung die Sätze mit „müssen“. Damit sind sie aufgewachsen. Sie sind ihnen von Kindesbeinen an vertraut und sie haben sich nie Gedanken darüber gemacht. Die Sätze mit „müssen“ haben eine nachteilige Wirkung. Sie lassen ein Gefühl von Fremdbestimmung und Druck entstehen.

Ich gebe dir ein Beispiel. Lies die folgenden Sätze am besten laut oder halblaut und lass sie nachklingen: „Ich muss heute ins Büro gehen und muss mittags ein wichtiges Gespräch führen. Auf dem Heimweg muss ich einkaufen und am Abend die Wäsche machen.“

Wie wirken diese Sätze auf dich?

Und nun lies die Variante mit Futur. Lass auch diese Sätze nachklingen: „Ich werde heute ins Büro gehen und mittags ein wichtiges Gespräch führen. Auf dem Heimweg werde ich einkaufen und am Abend die Wäsche waschen.“

Wie wirken diese Sätze auf dich? Empfindest du einen Unterschied im Vergleich zu den vorigen Sätzen?

Die Sätze mit dem Futur klingen wesentlich entspannter. Das Futur schafft einen deutlichen Abstand zwischen jetzt und später. Du hast auf einmal Zeit für das, was jetzt gerade dran ist. So kannst du dich auf das Spätere vorbereiten und zum Beispiel vor dem Einkaufen noch eine Einkaufsliste schreiben. Das spart dann in vielen Fällen einen Extragang.

Viele Menschen gebrauchen für alles Gegenwärtige und Zukünftige nur eine Zeitstufe: das Präsens, die Gegenwart. So ist es verständlich, dass sie leicht unter Druck kommen. Für sie ist die Entdeckung des Futurs ein Segen. Da sind auch all die wunderbaren Tipps zum Zeitmanagement nur wenig hilfreich, so lange im Kopf alles im Präsens bleibt.

Erlaube dir Zukunft – das Futur bringt gefühlt mehr Zeit und erleichtert dir jegliche Planung. Gleichzeitig wird die Gegenwart frei für das, was jetzt gerade wichtig ist: für den Augenblick!



„Ich muss ...“:

A large, light teal rectangular area with a scalloped right edge, containing horizontal white lines for writing.

## Eine Welt (fast) ohne „Müssen“

Viele Menschen gebrauchen aus reiner Gewohnheit tagtäglich Sätze, die mit „Ich muss ...“ oder „Wir müssen ...“ anfangen. So machen sie sich und anderen Druck. Sie sagen und denken von früh bis spät „Ich muss ...“ oder „Wir müssen ...“:

- ❗ Ich muss jetzt aufstehen.
- ❗ Ich muss mich noch duschen.
- ❗ Ich muss jetzt aus dem Haus gehen.
- ❗ Ich muss den Kindern ihr Pausenbrot machen.
- ❗ Ich muss einkaufen, kochen, die Wäsche machen, den Kollegen anrufen, die E-Mails öffnen, an einem Meeting teilnehmen, den Kunden anrufen und schließlich am Abend: „Ich muss jetzt schlafen gehen.“

Sagst oder denkst du Sätze mit „Ich muss ...“ oder „Wir müssen ...“? In welchen Situationen gebrauchst du sie?

Wie heißen sie?

---

---

---

Wähle einen Satz, den du besonders häufig sagst. Wann sagst oder denkst du ihn?

Finde für diesen Satz eine Alternative ohne „müssen“:

---

---

---