



Klartext sprechen – das ist wohl eine stilistische Angelegenheit, zugleich vor allem aber auch eine Sache des klaren Denkens, ja eine Frage der Haltung. Das Dreigestirn «Sprache – Denken – Verhalten» durchzieht das

Sprachtraining von der ersten bis zur letzten Seite.

Souveräne Führungspersönlichkeiten verstehen es, mit ihren Worten auf den Punkt zu kommen und ebenso, einen Punkt zu setzen. Auf den Punkt kommen heisst, das Wesentliche verständlich und knapp zu sagen. Und einen Punkt setzen bedeutet, am Ende eines ausgesprochenen Gedankens mit der Stimme herunterzugehen und eine unscheinbar kleine Pause zu machen. Kurz atmen, dann der nächste Gedanke... Das ergibt einen natürlich ruhigen Sprachfluss, klar, verständlich, gelassen – souverän, eben.

Das Sprachtraining ist eine tiefgreifende Entdeckungsreise zu den reichhaltigen Möglichkeiten unserer analogen Sprache, um den Führungsalltag bewusst, ausdrucksstark und erfolgreich zu gestalten.

Worte mit Hand und Fuss

Das Sprachtraining für Führungskräfte



*«Seinen Wortschatz erweitern heisst,
nicht nur die Sprache beleben, sondern
das Leben bereichern»*

Reinhard M. G. Nickisch, 1933-2021,
Professor für Germanistik und Stilistik

Adrian Achermann

Worte mit Hand und Fuss

Das Sprachtraining für Führungskräfte

1. Auflage, Büron, Mai 2025

Herausgeber Adrian Achermann, ausdruckskraft.ch
Copyright Alle Inhalte sind frei verfügbar

Gestaltung ACHERMANNs
Bilder ACHERMANNs
Druck onlinedruck.ch, Münchenstein



Freudentag

Den Reichtum und die Macht unserer Sprache neu entdecken

Schönen guten Tag, liebe Leserin und lieber Leser

Sie wissen es natürlich, jedes erfolgreiche Training beginnt mit Aufwärmen – sei es beim scheinbar monotonen Tonleitern-Auf-und-Ab beim Klavierspielen oder dem Dehnen und Strecken beim körperlichen Training, um die Muskeln auf Betriebstemperatur zu bringen. Aufwärmen steht am Anfang. So steht Aufwärmen auch am Anfang des Sprachtrainings. Und doch ist das Aufwärmtraining in der Welt der Sprache nicht bloss ein lockerer Aufgalopp, sondern es geht gleich zur Sache, es geht in die Tiefe, es geht um Grundlegendes: In der Welt unserer Sprache geht es wohl vordergründig um einzelne Wörter, um kleine, scheinbar unscheinbare Begriffe unserer Alltagssprache, um Wortwahl, Satzstrukturen, Grammatik, Betonung, um Gesten, Sprachmelodie – es geht aber zugleich immer auch um mehr, um viel mehr: Es geht um Haltungen, Lebenseinstellungen, um Werte, es geht um das Grosse Ganze, es geht um unsere Lebensgestaltung.

Wer sich bewusst mit seiner Sprache auseinandersetzt, beweist Mut – den Mut, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Selbstreflexion ist der Boden, auf dem sich ein erfolgreiches Sprachbewusstsein entfalten kann. Haben wir also den Mut, zu denken!

Werfen wir vorab einen grundlegenden Blick auf den reichen Schatz unserer Sprache: Wertvolle Schätze liegen nicht einfach so auf der Strasse herum – sie wollen entdeckt, müssen aufgestöbert, erforscht werden, müssen zum Beispiel aus den Tiefen des Meeres gehoben, oder aus dem Inneren der Erde ans Tageslicht gefördert werden, wie Edelsteine und Kristalle. Dann können diese Schätze sorgfältig gereinigt, poliert und zum Strahlen gebracht werden, damit sie uns Freude bereiten und wir sie bewusst und erfolgreich nutzen.

Genau so ergeht es dem Schatz der analogen, deutschen Sprache – einem Sprachschatz mit über 300'000 Wörtern, der mit einer reichen Palette für Wortbildungen, Kreativität und Ausdrucksmöglichkeiten aufwartet. So wie wir aber mit unseren Füßen selbstverständlich und meist unbewusst tagtäglich durchs Leben gehen, so selbstverständlich und meist unbewusst verwenden wir unsere Sprache. Nicht ahnend, welchen Schatz wir da eigentlich zur

Verfügung hätten, welche Kraft, ja welche Macht in jedem unserer Worte verborgen ist, und nicht ahnend, wie sehr unsere Gedanken und Worte unser Leben beeinflussen, ja bestimmen.

Sprache ist das zentrale Führungsinstrument

Den reichhaltigen Schatz unserer Sprache für den Alltag von Führungskräften bewusst und erfolgreich nutzbar zu machen – das ist die Absicht dieses Sprachtrainings. Denn Sprache ist auch im digitalen Zeitalter ein Führungsinstrument erster Güte. Sprache durchzieht den Businessalltag, im Kleinen wie im Grossen – sei es in der Art und Weise, Mitarbeitende zu begrüßen, sei es bei einfachen Anweisungen, in lockeren Gesprächen oder beim Führen des Geschäftsleitungs-Meetings oder beim jährlichen Redeauftritt im Rahmen der Generalversammlung. Führung heisst zum grossen Teil Menschenführung, heisst, Menschen für Vorhaben erfolgreich und zielgerichtet zu bewegen. Um Menschen erfolgreich zu mobilisieren, braucht es Kommunikation und Sprache. Daraus entstehen Beziehungen, idealerweise vertrauensvolle und tragfähige Beziehungen.

Und genau darin besteht ganz allgemein die Funktion von Sprache und Kommunikation: Die evolutionsgeschichtliche Absicht menschlicher Sprache war es, Verbindung herzustellen und Beziehungen zu schaffen, um das Zusammenleben in der Gemeinschaft erfolgreich zu gestalten. Wir Menschen sind soziale Wesen, wir stehen in wechselseitiger Abhängigkeit. Wir brauchen einander, brauchen die Zusammenarbeit, das Miteinander. Sprache ermöglicht es uns, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten, Verbindungen einzugehen und uns auszutauschen.

Sprache ist das Medium des gegenseitigen Verstehens. Evolutionsgeschichtlich betrachtet dienen Kommunikation und ihr verbaler Anteil, die Sprache dazu, dass wir unser Zusammenleben dank dem gegenseitigen Austausch effektiver gestalten können. So bildet unsere Sprache die Grundlage, um eine gemeinsame Kultur zu entwickeln. Durch den blossen Austausch von Worten wird Verbindung geschaffen und der Grundstein für ein gemeinsames Miteinander gelegt. Und verändert sich unsere Kultur, dann verändert sich auch unsere Sprache, und umgekehrt.

*«Wir sind heutzutage vielfach connected,
aber kaum mehr wirklich verbunden»*

Ingo Rademacher,
Autor & IT-Stratege

Sprache im Wandel der Zeiten

Im Mittelalter hatten Mönche in den Klöstern Worte mit der Feder auf Pergament geschrieben, Wort für Wort, Buchstabe für Buchstabe. Voll Konzentration, Sorgfalt, Hingabe. Worte fast wie in Stein gemeisselt. Worte hatten Gewicht, und jedes einzelne war voller Bedeutung. Der Buchdruck, um 1440 von Johannes Gutenberg erfunden, vervielfältigte in der Folge die Worte und schickte sie in die Massenproduktion. Und unser digitales Zeitalter macht Wörter zu Gezwitscher (1). Wir erleben heutzutage eine Inflation von Wörtern. Noch nie in der Geschichte der Menschheit hatten wir eine so grosse Palette an Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeiten zur Verfügung wie in der heutigen Zeit. Noch nie wurde so viel kommuniziert wie heute, so viel geredet (und vielleicht so wenig gesagt!?).

Wie kommt das rasante Tempo in die Kommunikation von heute? – Das digitale Zeitalter fusst auf einem grenzenlosen, weltumspannenden Netz, auf dem wir immer und überall und jederzeit, schnell und easy mit allen und allem Verbindung aufnehmen können. Daten sind die Währung im digitalen Zeitalter und Daten bringen jede Menge Dynamik und Geschwindigkeit in unsere Interaktionen. Tempo Teufel, Echtzeit-Kommunikation. Was Wunder, dass die Sprache in sozialen Netzwerken echtzeitmässig schnell und von Verkürzungen und Auslassungen geprägt ist. WhatsApp fordert schnelle Antworten. Wie auch SMS, Chats.

Die Sprache im digitalen Zeitalter ist nicht nur schneller, sondern zudem auch lockerer geworden, informeller, unkomplizierter. Chatten, bloggen, posten, ständig tippen wir schnell mal irgendwelche Nachrichten. Wortfetzen, halbe Sätze. Diese Art zu schreiben ist das neue Sprechen, nicht mehr die analoge Live-Kommunikation verbindet Menschen, die smarten Kurztexthe versuchen es. Mit der Quantität und der Schnelligkeit des Informationsaustausches treten die Qualität und das Gefühl für die Kraft der Sprache in den Hintergrund. In dieser dynamischen «Schmalspur-Kommunikation» (Ingo Rademacher) geht es nicht mehr um gegenseitiges Verstehen, um einen echten Austausch, um ein Miteinander. Selbstdarstellung hat Hochkonjunktur, auffallen um jeden Preis, und das meist mit einer plakativen, dramatisierenden Boulevard-Sprache, cool sein, hip sein, mit flotten Sprüchen, ja Gequassel ohne Punkt

und Komma. An die Stelle von der Menschen verbindenden Empathie blüht in den sozialen Medien die meinungsäussernde Empörungsmaschinerie. Meistens ist heutzutage der Drang grösser, schnell mal seinen Senf dazugeben, als tatsächlich mit der eigenen Kommunikation zur Verständigung, zum gegenseitigen Verstehen beizutragen.

Mit der rasanten Kommunikation bleibt oft auch die Klarheit der Botschaften auf der Strecke. Denn die Kommunikation von Inhalten – die eigentliche Informationsvermittlung –, verlangt eine Klarheit der Gedanken. Aber Denken ist nicht jedermanns Sache. So herrscht in der Schmalspur-Kommunikation vielfach jede Menge Unklarheit, Unverbindlichkeit, und in der Folge grosse Unsicherheit.

Fazit: Wir haben in der heutigen Zeit wohl mehr Informationen über die Welt als irgendeine Generation vor uns. Und gleichzeitig fühlen wir uns orientierungs- und machtloser als je zuvor!?

Eine weitere Besonderheit im digitalen Zeitalter ist die alles durchdringende Vorherrschaft der Technologiesprache: Sie zeigt sich nicht nur in den geläufigen Anglizismen wie «googeln», «likern», «plexen» oder «downloaden», sondern sie ist unbemerkt viel grundlegender in unser Bewusstsein geschlichen. Die Digitalisierung treibt nämlich eine Seite des Menschseins auf die Spitze: die Rationalität. Im Zuge der Digitalisierung werden Dinge zu Daten, Schritt für Schritt wird die Wirklichkeit in das binäre System von Einsen und Nullen gepfercht. Diese Tatsache wirkt sich auch auf unsere Sprache aus, denn im Umgang mit unseren Smartphones und digitalen Geräten werden wir tagein tagaus mit einer sachlichen, rein funktionalen Technologiesprache konfrontiert, mit einer vereinfachten, degenerierten Standardsprache.

Der Reichtum unserer Sprache verflacht und es entsteht eine Sprache der Bedienungsanleitungen, sachlich, funktional, blutleer. Wie alles im digitalen Zeitalter wird auch unsere analoge Sprache ganz schön auf den Prüfstand gestellt und sie verändert sich rasant. Der Sprache kann es aber egal sein, wie sie sich entwickelt, denn sie ist ein grundlegend kreatives und anpassungsfähiges System. Ständig wandelt sie sich und passt sich an.

Aber für uns Sprachbenutzer ist es entscheidend, welche Worte wir wählen: Worte wie Edelsteine, die Lebendigkeit, Bedeutung und Ausdruckskraft haben, oder Worte wie loses Geröll, die oberflächlich belanglos dahinplätschern. (2) Sprache ist immer auch ein Spiegel der Kultur, ein Abbild der Gesellschaft.

In diesem Umfeld der verflachenden Sprachkompetenzen auf der einen Seite und der rasanten, digitalen, unverbindlichen Kommunikation auf der anderen Seite kommt Führungskräften eine entscheidende Rolle zu. Denn Führung bedeutet auch, Menschen Klarheit und Orientierung zu schenken, Werte zu vermitteln, Sinn zu ermöglichen. Und dies mit klaren Botschaften und in einer souveränen, professionellen und trotzdem wertschätzenden Haltung. Je präziser und prägnanter Führungskräfte sich auszudrücken verstehen, desto wirkungsvoller können sie auch ihre Absichten und Ziele den anderen Menschen vermitteln. Wir kennen es aus der Geschichte: Sprache ist ein unvergleichliches Machtmittel, sie kann Hirne und Herzen der Menschen bewegen. Sie kann konstruktiv oder destruktiv eingesetzt werden, kann begeistern und anspornen – sie kann aber auch einschüchtern und demotivieren, sie kann ermutigen, auch entmutigen, Sprache kann führen und verführen.

Liebe Leserin, lieber Leser, bewusst nehme ich an dieser Stelle das Prinzip der persönlichen Ansprache noch einmal auf, um aufzuzeigen, wie zentral eine im wahrsten Sinne des Wortes «ansprechende Sprache» für eine gelingende Kommunikation ist. Nicht nur in der Rhetorik, der Kunst der Rede, ist das bewusste Ansprechen des Publikums ein Muss, sondern die bewusste Ansprache ist ganz allgemein ein Türöffner erster Güte in der Welt von Sprache und Kommunikation – idealerweise mit bewusstem Augenkontakt und einer entgegenkommenden, offenen Geste. Ein Türöffner zu guten, tragfähigen und vertrauensvollen Beziehungen.

Stichwort Beziehungen: Ich mag einfache und unkomplizierte Beziehungen – Beziehungen, bei denen sich Menschen mit offenen Herzen und mit Wertschätzung auf Augenhöhe begegnen. In dem Sinne schlage ich vor, dass wir uns duzen. So spreche ich **Dich, liebe Leserin, lieber Leser** im Rahmen dieses Sprachtrainings auch immer wieder direkt und persönlich an. So, nun ist es Zeit, die Türen zum Sprachtraining noch weiter aufzustossen. – Packen wir es an!

Adrian Achermann,
Büron, Mai 2025

1 Das soziale Netzwerk «X» hiess einst Twitter, Deutsch: «Gezwitscher»

2 «Worte wie Edelsteine oder loses Geröll» – diesen bildhaften Ausdruck, den ich oft verwenden werde, habe ich aus meinem Lieblingsbuch: **Eicher Hans**, die verblüffende Macht der Sprache, Springer, Gabler Verlag, Wiesbaden 2015.

Inhalt

Den Reichtum und die Macht unserer Sprache neu entdecken	5
Inhalt	10
Das Sprachtraining im Überblick	14
Die Aufwärmphase	17
Der Umgang mit der Zeit	18
Nimm das Tempo heraus aus Deinem Arbeitsalltag 18 • Weniger müssen müssen 20 • Die Zeit, die Uhr und Du 22 • In welcher Zeit leben wir denn eigentlich? 23 • Alles hat seine Zeit 24	
Die wahren Schätze unserer Sprache	26
Deine Sprache verrät Dich 26 • Alles beginnt mit Dir! 28 • Welche Worte wählst Du? 29 • Worte auf der Zunge zergehen lassen 31 • Lieblingswörter 33	
Kommunikation	34
Das Spiel von Senden und Empfangen 34 • Verstehen wir einander wirklich? 36 • Die vier Kommunikationsebenen 38 • Kommunikation ist immer ganzheitlich, verbal, nonverbal 41 • Gestik 42 • Körperhaltung 43 • Die Kunst des Zuhörens 1 44	
Gehirngerecht kommunizieren	48
Jedes Wort wirkt 48 • Worte wie Edelsteine oder loses Geröll 50 • Schlüsselwörter 52 • Die Gehirnregionen 53 • Vom Krieg in unseren Worten 55 • Eine positive Ausdrucksweise 57 • Die Kultur des Vertrauens 60 • Authentisch sein 63 • Die Sprache des Vertrauens 64	
Ein kurzer Rückblick auf die Aufwärmphase	66

Führungsqualitäten und die entsprechende Sprache	68
Ein neues Führungsverständnis	70
Präsent sein, die Haltung des Löwen 73 • Die Sprache der Verständlichkeit 78 • Gedankenklarheit 80 • Einfache Worte, klare Botschaften 82 • Vollständige Sätze 84 • Überzeugungskraft 87	
Führungskräfte als Vorbilder	89
Warum Vorbilder wichtig sind? 89 • Die Arbeitshaltung, sein Bestes geben 91 • Kennst Du Dein Leistungstier? 93 • Vom Wert der Verbindlichkeit, mein Wort gilt! 94 • Achtung schwammige Verbalien! 97 • Der Wert der Professionalität 98 • Die Sprache der Professionalität 100 • Souveränität 103 • Einen Punkt setzen und Pausen machen 105 • Im Brustton der Überzeugung, Deine Stimme 106	
Führungskräfte als Kommunikatoren	109
Wertschätzung, das Fundament 109 • Gespräche bewusst <i>führen</i> 110 • Ich bin ganz Ohr, die Kunst des Zuhörens 2 112 • Fragen, wer fragt, führt 114 • Feedback, ja bitte! 116 • Konstruktiv Kritik äussern 117 • Kommunikation in Change-Prozessen 120 • Der kooperative Führungsstil 123	
Führungskräfte als Menschenförderer	125
Ermutigung, Mut tut gut 125 • Der schonungslose Blick 127 • Wertschätzung macht Mut 129 • Ermutigung ist eine Frage der Haltung 131 • Ermutigung stärkt das Miteinander 134 • Ermutigung fördert die Veränderungsbereitschaft 135 • Ermutigung vitalisiert schlummerndes Potenzial 136	
Führungskräfte als Wertebotschafter	138
Vom Wert der Werte 138 • die persönlichen Werte entdecken 139 • Unternehmenswerte 140 • Leitfragen zur Wertekompetenz 142 • Führungskräfte als Wertebotschafter 143	
Führungskräfte als Sinn-Ermöglicher	146
Wofür schufteten wir denn? 146 • Das Fundament der Sinnhaftigkeit in Unternehmen 148 • Sinnerfahrung bei der Arbeit 150 • Sinnerleben in der	

Zugehörigkeit 151 • Sinnerleben in der Bedeutsamkeit 152 • Sinnerleben dank Orientierung 153 • Sinnerleben dank Passung 154 • Steineklopfer, Säulenmeissler oder Kathedralenbauer 155

Führungskräfte mit Macherqualitäten 157

Machen statt meckern 157 • Von der Problem- zur Lösungsorientierung 158 • Entscheidungsfreude 159 • Die Sprache des Engagements 162 • Das Prinzip «proaktiv» 164 • Verantwortung übernehmen mit Aktivsätzen 165

Führungskräfte als Redner 167

Reden, die der Rede wert sind 167 • Ratschläge für einen schlechten Redner 168 • Sei subjektiv! 170 • Ansprechend! 171 • Die Redevorbereitung 172 • Der andere Redeeinstieg 173 • Vor dem Redeauftritt 175

Ein kurzer Rückblick auf die Führungsqualitäten. 176

Meisterklasse Ausdruckskraft 178

Kreativität – Auf den Spuren der Kreativität 179 • Die Gehirnhälften 180 • Eigenschaften kreativer Menschen 184 • Damit Dich die Muse küsst 186 • Kreativität im Führungsalltag 188 • Sprache ist ein grundlegend kreatives System 189

Redewendungen, Redensarten & Co, 191 • Müllsprüche 200

Begeisterung – Wer selbst begeistert ist, kann auch andere begeistern 202 • Das Feuer der Begeisterung 203 • Burn in oder burn out!? 204 • Die Begeisterung für unsere Sprache 207

Dein Wort-Universum 208



Das Sprachtraining im Überblick

Aufwärmphase, eigentliches **Training**, **Meisterklasse Ausdruckskraft** – in diese drei Teile gliedert sich das Sprachtraining zur Überzeugungs- und Ausdruckskraft im Führungsalltag. Das Sprachtraining ist ein Mix aus Theorie und Praxis, eine Mischung aus Erkenntnissen für die eigene Führungskompetenz, gepaart mit zahlreichen konkreten Übungen zu Sprache und Kommunikation, und gespickt mit Bewusstseins-Impulsen. Das Sprachtraining ist eine Zusammenfassung meiner Führungs-Coachings und meiner Workshops für Text, Werteorientierung und Rhetorik.

In der Aufwärmphase tauchen wir anhand eines konkreten Beispiels, dem Umgang mit der Zeit, tief ein in das Bewusstsein für die Kraft der Sprache und erkennen, welche nachhaltige Wirkung einzelne, unscheinbare Worte haben können. Dann stossen wir zu den Grundlagen der Kommunikation vor – zu kommunikativen Erkenntnissen, die uns während des gesamten Sprachtrainings begleiten werden. In der Folge schnuppern wir eine erste Prise Ausdruckskraft mit einfachen Wortschatz-Übungen. Am Ende der Aufwärmphase wagen wir einen Blick in unser Gehirn, um zu entdecken, wie Worte im Oberstübchen von uns Menschen wirken.

Im Hauptteil des Sprachtrainings vermischen sich Führungsqualitäten mit der Sprache, die diese fördert: Ich beschreibe einzelne Aspekte souveräner, gewinnender Führungskompetenz wie zum Beispiel die Vorbildfunktion von Führungskräften. Ich stelle die jeweilige Führungseigenschaft eingehend dar und zeige auf, mit welchen sprachlichen und kommunikativen Mitteln die jeweilige Führungsqualität im Alltag erfolgreich gestärkt und umgesetzt werden kann.

Zum Schlusspurt des Sprachtrainings wird es kreativ: Nachdem wir in den Trainingsblöcken des Hauptteils dafür gesorgt haben, im Arbeitsalltag echte Führungsstärke zu entwickeln, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen und souverän und gewinnend aufzutreten, bringen wir zum Schluss des Trainings noch mehr Farbe ins Spiel – bringen mit Kreativität und Begeisterung noch mehr Ausdruckskraft in unsere Sprache, noch mehr Lebendigkeit. **Für Worte mit Hand und Fuss!**

Unsere Sprache ist auch, ich werde ausführlich darauf zu sprechen kommen, ein Ausdruck unserer Werte. In dem Sinne ist das Sprachtraining auch ein Bewusstwerden des Wertes von Werten, ja ist eine Abenteuerreise durch die Welt der Werte. Angefangen bei Wertschätzung, Empathie, Vertrauen über Verbindlichkeit, Professionalität und Souveränität, Ermutigung bis hin zu Kreativität und Begeisterung. Werte prägen unsere innere Ausrichtung. Und so wie wir innerlich ausgerichtet sind, so denken, entscheiden, handeln wir – so sprechen wir. Salopp gesagt: So wie wir drauf sind, so sprechen wir!

Liebe Leserin, lieber Leser, Du wirst auf den folgenden Seiten immer wieder Wortwelten begegnen, farbigen Bildern mit zahlreichen Begriffen, zusammengestellt zu einem Wortbild. Wenn sie Dich ansprechen, benutze diese Wortbilder als Inspirationsquelle: Schau sie Dir nach Deinem Gusto immer wieder bewusst an und lasse sie einfach (magisch) wirken. Oder, wenn Du magst, halte die jeweilige Wortbild-Seite aufgeschlagen auf deinem Arbeitstisch «herumliegen», damit das Wortbild seine magische Wirkung unbewusst entfalten kann. Aus diesem pragmatischen Grund habe ich auch das handfeste Ringbuch-Format für dieses Sprachtraining gewählt, das wie ein Rezeptbuch in der Küche einfach zu gebrauchen ist.

Du baust Dir ein eigenes Wort-Universum: Du hast die Möglichkeit im Verlauf des Sprachtrainings Schritt für Schritt Dein eigenes Wortbild zu gestalten, ja Dein höchstpersönliches Wort-Universum zu entwerfen. Mit bewusst gewählten Worten, die Dir guttun, die Dich fördern, stärken, freudig stimmen, ermutigen, aufbauen und in eine glückliche, eine erfüllte Zukunft führen. Ich werde Dich in den entsprechenden Trainingseinheiten dazu anleiten.

Genau nach Deinem Gusto: Nimm Dir bitte, **liebe Leserin, lieber Leser** die zahlreichen Impulse, Tipps und Übungen, die Du in den einzelnen Trainingseinheiten findest, in Deinem Rhythmus zu Herzen und übe sie nach Deinem Gusto. Eine Gewohnheit zu ändern – dies trifft auch auf Veränderungen im Sprachgebrauch zu –, so sagt man, geschehe nach zwischen 21 und 28 Tagen, in Anlehnung an den Mondzyklus. Nach dieser Zeit sei die neue Gewohnheit, das neue Verhalten, fest im Unterbewusstsein verankert. Aber egal, Du spürst selber am besten, wann Du jeweils weitergehen und eine nächste Trainingseinheit angehen willst.

Die Aufwärmphase

Bei den vier Einheiten des verbalen Aufwärmtrainings geht es darum, die Bedeutung und den Wert unserer Sprache noch vertiefter zu erkennen und die Freude an einem bewussten Sprachgebrauch zu entfachen.

In einer schnelllebigen Zeit wie der unsrigen ist die «Zeit» ein wertvolles Gut. Wir scheinen, insbesondere in der Arbeitswelt, meistens zu wenig davon zu haben. Komisch eigentlich, denn wir haben ja immer und überall alle Zeit der Welt, ob uns das bewusst ist oder nicht. Denn es kommt immer so viel Zeit nach wie vergeht. Unser Umgang mit der Zeit und unsere Haltung gegenüber der Zeit ist das entscheidende. **Die erste Trainingseinheit** im Aufwärmprogramm zeigt Dir Möglichkeiten, wie Du mit einfachen, sprachlichen Mitteln die Zeitproblematik sicher optimieren, ja vielleicht gar ganz lösen kannst.

Warum unsere Sprache so bedeutsam für uns Menschen ist, das beleuchtet **die zweite Trainingseinheit**. Du erkennst dabei, warum Du Deine Sprache im wahrsten Sinne des Wortes *bist*. Du erkennst auch, wie Deine Sprache Deine Persönlichkeit widerspiegelt, und welche ungeheuren Möglichkeiten in diesen grundlegenden Erkenntnissen schlummern. Zum Schluss dieser zweiten Aufwärmheit lassen wir uns Worte ganz genüsslich auf der Zunge zergehen, ja machen regelrechte Wort-Degustationen.

Dann kommt die Kommunikation zum Zug. Mein Lieblingszitat zum Verständnis der kommunikativen Prozesse ist folgendes: «Sage *so* ‘Guten Morgen’, dass dabei auch wirklich ein guter Morgen ankommt». Dank der Kenntnis der Kommunikationsebenen und dem Wissen um die verbalen und die nonverbalen Aspekte in der Kommunikation ist solch *ein guter Morgen* möglich.

Beim Rundgang durch unser Gehirn in der vierten Trainingseinheit treffen wir unter anderem auf das sogenannte Reptilienhirn, den ältesten Teil in unserem Gehirn, das Stammhirn. Da herrscht oft, evolutionsgeschichtlich bedingt, Alarmstufe Rot. Wir finden Wege, sprich Worte, um je länger je mehr aus dem Kampfplatz-Modus heraus und bewusst in den gemeinsamen Gestaltungsraum hinein zu gehen. Mit einer gehirngerechten Sprache leiten Führungskräfte ihre Mitarbeitenden erfolgreich und zielgerichtet.

Der Umgang mit der Zeit

Nimm das Tempo heraus aus Deinem Arbeitsalltag!

Wir haben es in den einleitenden Gedanken gesehen, unser digitales Informationszeitalter ist geprägt von Geschwindigkeit, Dynamik, Tempo. Vor allem die Geschäftswelt ist heutzutage durchdrungen von Hektik und dem Problem der Zeit. Im Berufsleben muss alles schnell gehen: «Ich muss noch schnell den Kurt informieren, dann schnell mal die Mails checken». Ja selbst das Geschäft auf dem stillen Örtchen wollen wir möglichst schnell hinter uns bringen: «Ich muss noch schnell auf die Toilette» – schnell, schnell, schnell... Dieses eine, unscheinbare Wort «**schnell**» macht uns innerlich gehörig Druck und Dampf und treibt uns an, ja peitscht uns geradezu vorwärts, hinein ins Hetzen. Egal, ob laut ausgesprochen, oder nur innerlich gedacht, das Füllwort «**schnell**» entfaltet in uns seine dynamische Wirkung.

Abhilfe? – Beobachte Dich selbst und nimm wahr, ob das Wort «**schnell**» immer wieder in Deinem Alltag über Deine Lippen kommt oder ob es als treibende Kraft Deine Gedankenwelt dynamisiert, um nicht zu sagen terrorisiert? Nimm Deine Worte einfach bewusst wahr und achte auf Deine Gedanken. In der Tat, leichter gesagt, als getan, denn wir sind dermassen gewohnt, unserer Gedankenwelt einfach freien Lauf zu lassen und zu sprechen wie es halt gerade mal so kommt. Der Prozess der Bewusstwerdung ist Übungssache. Und alles ist schwer, bevor es leicht wird.

Darum kannst Du, **liebe Leserin, lieber Leser**, wenn Du magst, gleich jetzt damit beginnen, bewusst wahrzunehmen, wie Du denkst und sprichst. Nimm das Tempo aus Deinem Arbeitsalltag, indem Du Dir bewusst eine neue Wortwahl antrainierst, zum Beispiel so:

- Du musst dann den Kurt nicht noch schnell informieren – sondern: **Du informierst ihn**. Punkt.
- Du musst dann nicht noch schnell die Mails checken – sondern: **Du schaust in Deine E-Mails**, Punkt.
- Du musst dann nicht noch schnell auf die Toilette – sondern: **Du gehst auf die Toilette**, Punkt.

Spürst Du es, wenn Du das Wörtchen «schnell» aus Deinem Arbeitsalltag bewusst entfernst, bleibt die Hetze, die übertriebene Geschwindigkeit, aus

und Du gehst einfach in die natürliche Aktion und machst, was es eben jetzt zu machen gilt – eines nach dem anderen. Du hetzt nicht mehr, Du machst einfach!

Ein weiteres Highlight in der Sprache der Gehetzten sind die Ausdrücke «Stress», «stressig», «ich bin grad voll im Stress». Gerne ziehen wir dieses Gestresst-Sein dann auch weiter in unser Privatleben hinein und sprechen von «Einkaufsstress», von «Ferien-Vorbereitungsstress», oder «Vorweihnachts-Stress». Auch diesbezüglich kannst Du den Schalter in Deinem Kopf umlegen und von der Hetze in die Aktion gehen. Hetze nicht, mache einfach.

Sicher wirst Du es künftig auch vermeiden zu sagen: «Oh sorry, ich habe keine Zeit!» - womit Du den Zeitmangel geradezu selbst anziehen würdest. Mit Deinem bewussten Sprachgebrauch sagst Du an dieser Stelle nun künftig sicher ganz souverän **«Ich habe jetzt gerade keine Zeit, ich arbeite an der Auftragsbestätigung, ist sie fertig, werde auf Dich zukommen»**.

Fazit: Worte sind nicht bloss Schall und Rauch, jedes Wort zählt! So wie wir sprechen, so denken wir und umgekehrt, so wie wir denken, so sprechen wir. Sprache und Denken sind aufs engste miteinander verbunden. Sie sind wie eineiige Zwillinge, sie gehören zusammen, bedingen und beeinflussen sich gegenseitig. Denken geschieht auf der sprachlichen Ebene, ja Denken ist ohne Sprache gar nicht möglich, nicht denkbar. Sprache ist die Bühne unseres Denkens. Wer also an seinem Sprachstil arbeitet, der schult auch sein Denken. Und so wie wir denken und sprechen, so verhalten wir uns, so leben wir. Wir reden so, wie wir sind. Und umgekehrt: Wir sind so, wie wir reden. Und an dieser Stelle zeigt sich die tiefgreifende Macht der Sprache, denn: Wenn wir unsere Sprache bewusst ändern und unsere Worte gezielt wählen, dann verändert sich auch unser Verhalten, dann verändern sich unsere Entscheidungen, ja unser Leben. Worte schaffen Wirklichkeit. Wir haben immer die Wahl, welche Worte wir brauchen.

Nun geht es weiter im Text, nehmen wir uns ein weiteres druck-erzeugendes Wort zur Brust: