

Wie kann ich sensibler für meine eigene Sprache werden?

- Sprachnotizen an sich selbst aufnehmen und analysieren
 - o Wie benutze ich Füllwörter, Längungen, Dehnungen, hyperbolische Begriffe, Übergeneralisierungen, Lautstärke, etc.
 - o Diese Übung eignet sich besonders gut, wenn ich ein höheres Stressempfinden erlebe und mich selbst in einer Art Stress-Trance bewege
 - o Es geht nicht darum, eine „perfekte Sprache“ zu erlernen. Vielmehr geht es um eine möglichst bewusste und aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Sprache
- 15 Minuten Gedanken ungefiltert aufzuschreiben und sich darauf aufbauend zu fragen, wofür diese Sprache genutzt wird und welche Auswirkungen sie hat
- Übung von aktivem Zuhören
 - o Wenn möglich, mit geschlossenen Augen üben, aktiv zuzuhören (bei runden Tischen im Familienkreis, in Übungssituationen, bei Podcasts oder YouTube-Videos, auch bei Lehrgesprächen oder nachgestellten Beratungsgesprächen)
 - o In den Phasen des aktiven Zuhörens kannst du mit verschiedenen Foki experimentieren: Welche Bilder werden genutzt? Welche (para-)verbalen Modulationen fallen mir auf? Wo wird wörtliche Rede genutzt und wie werden einzelne Personen/Anteile inszeniert und positioniert (u.a.)?
 - o Übe es, Pausen auszuhalten
 - o Aktives Zuhören: Wiederhole, was gesagt wird. Ggf. kann danach eine Pause gesetzt werden
- Bonus-Aufgabe: Wo vermittele ich etwas, was ich habe, mache oder leiste? Wie könnte ich das durch Werte ersetzen, für die ich stehe / stehen will?

Literatur

Maturana Humberto; Varela, Francisco (1987 / 2011): *Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens*. Frankfurt a. M.: Fischer.

Meiss, Ortwin (2009): Kontext und Wirkung von Suggestionen. In: Revenstorf, Dirk & Peter, Burkhard (Hrsg.): *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*. 2 Aufl. Heidelberg, Berlin: Springer, S. 92–103. 264

Meiss, Ortwin (2015): Kontext und Wirkung von Suggestionen. In: Revenstorf, Dirk & Peter, Burkhard (Hrsg.): *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin*. 3 Aufl. Heidelberg, Berlin: Springer, S. 101–111.

Müller, Horst (2013): *Psycholinguistik – Neurolinguistik. Die Verarbeitung von Sprache im Gehirn*. Paderborn: Fink.

Schmidt, Gunther (2005): *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Coaching*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Schmidt, Günther (2022): Das Orchester der Sinne nutzen für erfolgreiche „Lösungssinfonien“ – hypnosystemische multisensorische Strategien für kraftvolle ganzheitliche Lösungen. In: Bohne et al. (Hrsg.) *Reden reicht nicht. Multisensorische bifokale Interventionsstrategien für Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag, S. 171-216.