

TATJANA LACKNER • NIKA TRIEBE

Rede-Diät

So halten Sie Ihre Rhetorik schlank



RESIDENZ VERLAG

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

www.residenzverlag.at

4. Auflage 2012

© 2006 Residenz Verlag
im Niederösterreichischen Pressehaus
Druck- und Verlagsgesellschaft mbH
St. Pölten – Salzburg – Wien

Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten.
Keine unerlaubte Vervielfältigung!

ISBN ePub:
978-3-7017-4296-7

ISBN Printausgabe:
978-3-7017-3005-6



Wir stellen Ihnen die erste Diät vor, in der Kalorien zählen und Fettzellen keine Rolle spielen. Denn alles, was Sie mit dem Mund machen – essen, reden, küssen, lachen – muss Spaß machen.

Nach mehr als 50.000 Einzeltrainings in den letzten 15 Jahren haben wir uns einen repräsentativen Überblick über die klassischen rhetorischen Problemzonen verschafft. Alle unsere Kunden wollten

- die eigene Wirkung verbessern,
- auch in schwierigen Situationen souverän agieren,
- Rhetorik als Karrierefaktor einsetzen,
- durch Persönlichkeitstraining den Horizont erweitern,
- durch gezielte Übungen das Sprachniveau heben.

Genau diese Bedürfnisse stillt das Trainingsprogramm der „Rede-Diät“. In nur 21 Tagen erlangen Sie einen profunden Einblick in die Bereiche:

- Rhetorik
- Persönlichkeitsentwicklung
- Stimme
- Sprache
- Outfit und Stil

Erklärungen, Beispiele und Grafiken bringen Ihnen jeden Tag ein neues Thema näher. Sie werden Ihre Ausdrucksweise verbessern und gezielte Impulse bekommen, um Ihre Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Der Diätplan am Ende jedes Kapitels hilft Ihnen, die Inhalte nicht nur zu verstehen, sondern auch anzuwenden. Am nächsten Morgen geht es wie bei einer Abspeck-Kur auf die Waage. Sie zeigt Ihnen, woran Sie noch

konsequenter arbeiten müssen und an welchen Stellen die Kur schon wirkt. Wir haben besonders darauf geachtet, die Inhalte leistungssteigernd aufzubauen. Starten Sie daher mit dem ersten Tag und arbeiten Sie das Buch konsequent bis zum 21. Kapitel durch!

Die „Rede-Diät“ wird Ihnen auch noch als übersichtliches Nachschlagewerk dienen, wenn Sie das Trainingsprogramm bereits erfolgreich absolviert haben. Der besseren Lesbarkeit wegen haben wir bewusst auf die Genderformulierungen verzichtet. Wir wünschen Ihnen viel Freude damit!

Tatjana Lackner
Nika Triebe



Idealmaße: Gibt es die?

1. Kapitel
Nika Triebe

Sie kennen diesen Menschen, der das gewisse Etwas hat. Der immer gut gelaunt wirkt. Ja, genau der, der alleine zur Party kommt und doch nie einsam herumsteht. Seine Vorstellungen setzt er gegen alle Widerstände durch. Wenn Emotionen hochgehen, bleibt er souverän. Während seiner Präsentationen hört das Publikum nicht nur höflich zu, nein, es lauscht gespannt! Er sieht nicht außergewöhnlich gut aus, es ist auch nicht so sehr das, was er sagt – und trotzdem beeindruckt er. Wenn es so etwas gäbe wie einen BMI (Body-Maß-Index) für gutes und authentisches Auftreten, dieser Mensch hätte die Idealfigur.

Wir sehen ihm zu und fragen uns: Wie macht der das? Es ist so ernüchternd wie der Blick in den Spiegel, nachdem man zwei Stunden lang Angelina Jolie in Großaufnahme auf der Leinwand bewundert hat.

Die Frage ist: Was trennt uns von unserem Ideal?

Ideale sind sehr verschieden. Sie sind durch Zeitgeist, Kultur und geographische Lage geprägt. Das gilt auch für die Kommunikation.

Den perfekten Rhetoriker gibt es nicht. Die Frage ist vielmehr: In welchem Umfeld möchten Sie punkten?

Der Anfang Ihres Trainings gestaltet sich noch leicht. Im ersten Schritt geht es darum, die Sinne zu schärfen, beobachten zu lernen. Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: „Was du jeden Tag siehst, wirst du bald nicht mehr sehen.“ Lernen Sie, die Menschen, die Sie umgeben, mit neuen Augen zu betrachten.

- Wer sind die Menschen, mit denen Sie häufig sprechen?

- Wie sprechen Ihre Freunde, Ihre Kollegen?
- Welche sprachlichen Unterschiede können Sie zwischen Ihrem privaten und Ihrem beruflichen Umfeld feststellen?
- Was gefällt Ihnen an dem, was Sie hören, sehen oder riechen? Was nicht?
- Würden andere Menschen besser zu Ihnen passen? Warum?

Die gute Nachricht → Sie wirken besser als Sie denken!

Die schlechte Nachricht → Sie denken zu wenig über Ihre Wirkung nach!

Decken Sie versteckte Kalorien auf!

Die einfachste Möglichkeit herauszufinden, inwieweit die Menschen bewusst mit Sprache umgehen, ist, auf Sprachmarotten zu achten. Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie nehmen an einem Vortrag teil und können trotz aller Anstrengung nach kurzer Zeit dem Inhalt nicht mehr folgen. Das liegt wahrscheinlich nicht an Ihrer letzten Nacht. Auch nicht am Inhalt der Präsentation, denn der würde Sie wirklich interessieren. Es liegt am Vortragenden. Punkt.

Er pflegt eine innige Beziehung zum Wörtchen „sozusagen“. Und er denkt nicht daran, sie geheim zu halten. Sie hingegen schließen bereits – sehr im Geheimen – mit sich selbst eine Wette ab. Wie oft wohl in der nächsten Minute dieses Füllwort fallen wird? Fünf Mal – Rekord!

Relativierende Füllworte

- **sozusagen**
- **sag ich mal**
- **eigentlich**
- **einfach**
- **irgendwie**

- **vielleicht**

Wer häufig relativierende Füllworte verwendet, möchte sich nicht festlegen. Diese Worte sollen Zeitgewinn schaffen und als Airbag dienen, falls der eine oder andere Begriff nicht zu 100 Prozent stimmig ist. Zeit bringen sollen auch Satzeinleitungen, wie: „Ehrlich gesagt“. Besonders bei Politikern ist diese Floskel höchst irritierend. Sagen sie denn sonst immer die Unwahrheit?

„Ich glaube ...“ oder „Ich denke ...“ sind durchaus positive Ich-Botschaften. Peinigend wird es, wenn diese Glaubensbekenntnisse allzu viele Satzanfänge zieren. So wie bei den allseits beliebten „Ähhs“ handelt es sich auch beim inflationär vorkommenden „Ich glaube ...“ um Sprachspeck. Bei Dreijährigen ist es durchaus verständlich und vielleicht sogar niedlich, wenn sie einzelne Sätze mit „... und ...“ verbinden. Bei Jugendlichen drückt man auch noch ein Auge zu – das Entzücken jedoch ist merklich abgekühlt. Zäh wirken lange Sätze, die nur mit „... und ...“ verbunden sind!

Achtung! Verstecktes Fett!

- **Füllworte**
- **Fülllaute**
- **zu lange Sätze**
- **pausenlos sprechen**
- **Wiederholungen**

Sie beobachten andere doch beim Sprechen, ja? Wenn Sie einen Satz beenden, senken Sie die Stimme und machen einen Punkt, ja? Ganz sicher endet Ihr Satz nicht mit einem fragenden „Ja“, oder? Falls doch, haben Sie gerade eine neue Problemzone entdeckt, nicht wahr? Jeder lacht schon insgeheim darüber und Sie wissen es gar nicht, oder?

Im Alltag befinden wir uns in einem Sprechdenk-Prozess, das bedeutet, wir denken und sprechen gleichzeitig. Die meisten Menschen nehmen ein

vages Gefühl als Grundlage ihrer Argumentation. Die Stringenz – die Schlüssigkeit der Gedanken - fehlt, die Argumentation beginnt sich im Kreis zu drehen und das Ziel geht verloren. Struktur und gedankliche Klarheit sind das Fundament der erfolgreichen Kommunikation.

Nicht schlingen!

Kurze Sätze sorgen für bessere Verständlichkeit und prägnantere Formulierungen. Ein Richtwert: Ein Satz hat 12 bis 15 Worte; Hauptsatz – Nebensatz – Punkt. So ist er optimal verständlich. Am Ende des Satzes senkt sich die Stimme und eine kurze Pause folgt. Eine gute Gelegenheit, um auch mal einzuatmen! Ihr Partner wird es Ihnen danken. Selbstverständlich zählt niemand tatsächlich nach, wie viele Worte die einzelnen Sätze haben. Es geht vor allem darum, Bewusstsein für die Struktur und die Melodie der Sprache zu gewinnen.

Machen Sie einen kleinen Versuch!

Lesen Sie folgenden Satz laut und deutlich.

Männer sprechen im Durchschnitt 7000 Worte am Tag sagt eine Untersuchung Frauen ungefähr viermal so viel der Wortschatz von Frauen ist häufig besser als der von Männern daraus kann man schließen durch Sprechen üben wir auch unseren Wortschatz.

Anstrengend. Konnten Sie während des Sprechens noch denken? Haben Sie mitbekommen, was Sie gerade gelesen haben? Probieren Sie den Satz gleich noch einmal – mit den richtigen Pausen!

Männer sprechen im Durchschnitt **7000 Worte** am Tag, sagt eine Untersuchung. **Frauen** ungefähr **viermal** so viel. Der **Wortschatz** von **Frauen** ist häufig besser als der von **Männern**, daraus kann man schließen: Durch **Sprechen** üben wir auch unseren **Wortschatz**.

Punkte und Pausen geben Ihnen Zeit zum Nachdenken, und Ihr Kommunikationspartner kann leichter folgen.

Diätplan Tag 1

| Rezeptvorschlag: Frühstück | Beispiel: |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Was hören Sie als Erstes am Tag?• Wie begrüßt man Sie?• Grüßt man Sie überhaupt?• Schauen Ihnen die Menschen in die Augen beim Grüßen?• Schenkt man Ihnen ein Lächeln?• Werden ein paar freundliche Worte gewechselt? | <i>Moageen!</i> <i>Gudn Moagn!</i> <i>Grüß Sie!</i> <i>Guden Daag !</i> <i>Servas ...</i> |

| Rezeptvorschlag: Mittagessen | Beispiel: |
|--|--|
| <p>Führen Sie bewusst ein Übungsgespräch!</p> <ul style="list-style-type: none">• Wenn Sie am Telefon nicht gleich jemanden erreichen, achten Sie darauf, wie die Mailbox klingt!• Konzentrieren Sie sich von Anfang bis Ende auf die Sprechweise des anderen! | <i>Wie klingt die Stimme?</i> <i>Leise/hoch/desinteressiert/konzentriert?</i> <i>Wie werden die Sätze begonnen, wie beendet?</i> <i>Gibt es Füllworte oder Laute? Bewusste Pausen?</i> <i>Immer wiederkehrende Formulierungen?</i> <i>Ist das Gespräch lebhaft?</i> |

| Rezeptvorschlag: Abendessen | Beispiel: |
|--|--|
| <p>Schreiben Sie ihre Gedanken nieder!</p> <ul style="list-style-type: none">• Mit welchen Menschen umgeben Sie sich privat?• Welche Themen verbinden Sie und Ihre Gesprächspartner/in/ Freunde? | <i>Familie:</i> <i>Freunde:</i> <i>Kollegen:</i> |

- Wie gehen andere mit Sprache um? Verrät Ihre Sprache etwas über Erziehung, Bildung oder den Beruf?
- Vergleichen Sie, wie in den Medien gesprochen wird und wie Ihre Arbeitskollegen und Freunde sprechen! Schreiben Sie Ihre Gedanken nieder!

Medien:



2. Tag

Die Waage zeigt Ihren Erfolg:

*Sie sprechen bereits in kürzeren Sätzen
Ihnen fallen störende Füllworte und Fülllaute auf
Slang-, Milieu- und Dialekteinflüsse sind Ihnen bewusst*





Wie viel wollen Sie abspecken?

2. Kapitel

Tatjana Lackner

Wenn Sie weniger Füllworte in Ihre Rede packen, hat das einen Vorteil: Sie relativieren sich nicht ständig selbst. Sie kommen schneller zum Punkt und werden früher verstanden. Rededesign ist wichtig, um sich von Dampfplauderern deutlich abzuheben. Monotonie in der Stimme ist nicht Schicksal, sondern behebbar! Sie werden erfahren, was es heißt, mit Ihrer Stimme zu faszinieren. Die Mailbox Ihres Handys zum Beispiel ist eine Möglichkeit, Ihre Stimme zu präsentieren.

Woran werden Sie Ihren Erfolg nach 21 Tagen messen?

Ihre Argumentation wird nach diesem Training schlanker und treffsicherer sein. Sie brauchen weniger Worte, um den Kern einer Sache zu erklären. Ihr natürliches Redetempo wird Sie souverän wirken lassen. Vorbei ist die Zeit der Fast-Food-Rederei. Dieses Buch bildet Sie nicht nur zum interessanteren Redner, sondern auch zum besseren Zuhörer aus. Nur wer sich mit anderen austauscht, kommt zu den richtigen Informationen. Sie werden erkennen, wo Sie sprachlich würzen müssen.

Messen Sie Ihren Diäterfolg vor allem am Feedback Ihres Umfelds!

Skizzieren Sie kurz und präzise, woran Sie erkennen werden, dass die 21 Tage Wirkung gezeigt haben!

| Was ich erreichen möchte | Was ich abspecken möchte |
|---|--|
| Beispiel: <i>Ich möchte in Diskussionen mehr Aufmerksamkeit erreichen und mich besser durchsetzen.</i> | Beispiel: <i>Verlegenheitsworte, Unsicherheit</i> |
| | |
| | |

Woher kommt der Redespeck?

Wir haben mit acht Jahren anders gesprochen, als wir mit achtzig Jahren sprechen werden. Dazwischen liegt unser Leben. Ein Entwicklungsprozess, der von unseren

- 1) **Erfahrungen,**
- 2) **Wünschen und**
- 3) **Lebensphasen**

geprägt ist. Durch diese drei Faktoren hat sich Redespeck angesetzt.

1) Ihre Erfahrungen – ausgesprochen!

Schon im Kindergarten merken Eltern, wie stark sich der sprachliche Einfluss von anderen auf das eigene Kind auswirkt. Diese Prägung setzt sich in der Schule fort. Der persönliche Sprachstil wird besonders durch den Deutschunterricht geformt. Das erste Mal werden unsere Formulierungen und Sätze zu einem vorgegebenen Thema beurteilt. Nicht jeden motiviert diese Benotung, sich intensiver mit dem eigenen Sprachmuster auseinander zu setzen. Durch das Arbeitsleben werden wir sprachlich routinierter. Wir nehmen Fachbegriffe und den branchenüblichen Jargon auf. Die vielen Telefonate und Besprechungen machen uns zwar selbstsicherer in unserem Auftreten, durch die Routine sammelt sich aber auch Redespeck an. Mit den Jahren kann also durchaus aus einem ehemals introvertierten Schüler ein Dampfplauderer werden.

Die individuelle Ausdrucksweise wird stark durch den Beruf geprägt: Werbefachleute argumentieren anders als Sozialarbeiter. Die Gesprächsführung eines Wirtschaftsprofessors unterscheidet sich von der eines Fernfahrers. Doch nicht nur der Beruf, auch familiäre Einflüsse und das private Umfeld sind in unserer Sprache hörbar.

Notieren Sie Ihre Erfahrungen:

Wer hat Sie in den letzten Jahren sprachlich geprägt? In manchen Sätzen hört man die Prägungen sogar namentlich heraus.

Beispiele:

„Meine Oma hat immer gesagt: ‚Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben.‘ “

„Du klingst schon genauso wie mein Vater – immer dieselben Vorwürfe!“
„In unserer Familie ist es seit Jahren gang und gäbe, dass ...“

Partner und Familie

Positive Erfahrungen

Negative Erfahrungen

Beispiel:

Mein Vater hat mich immer unterbrochen.

Arbeitgeber und Kollegen

Positive Erfahrungen

Negative Erfahrungen

Beispiel:

Mich beeindruckt die Gesprächsführung meiner Chefin bei Kundenterminen.

Medieneinflüsse

Positive Erfahrungen

Negative Erfahrungen

Beispiel:

Gerne lese ich die Kolumne von Robert Solé in Le Monde.

Fachliteratur

Positive Erfahrungen

Negative Erfahrungen

Beispiel:

Juristische Basisliteratur erweitert mein Fachwissen.

Leider verkümmert dabei
meine bildhafte Sprache.

Sonstiges

| Positive Erfahrungen | Negative Erfahrungen | Beispiel: |
|----------------------|----------------------|-----------|
| | | |

2) Ihre Wünsche – wörtlich genommen!

Welche Wünsche haben Sie sich noch nicht erfüllt und worin sehen Sie die Hauptursache? Schuldzuweisungen und Gründe finden sich schnell. Es ist leicht zu erklären, warum ein Ziel nicht erreicht und wodurch der Erfolg verhindert wurde. Manche dieser Frustrationen fließen in unseren Sprachgebrauch ein (s. [Kapitel 15](#)).

Beispiele:

„Wenn mein Mann nicht wäre, ich hätte schon lang einen Hund.“

„Wenn die Kinder aus dem Haus sind, habe ich wieder mehr Zeit für mich.“

„Sobald mehr Geld übrig bleibt, werde ich mich weiterbilden.“

„Sobald wir auf Urlaub sind, haben wir Zeit füreinander.“

„Wäre ich jünger, würden sich die Männer nach mir umdrehen.“

Vielen Menschen fällt es schwer, ihre Wünsche in einem Satz auszudrücken. Versuchen Sie es hier!

Beruflich

| Wunschformulierung in einem Satz | Schuldzuweisung | Verhinderung |
|--|---|--------------|
| Beispiel: Ich möchte endlich einen Spanischkurs machen. | Meine Chefin überhäuft mich mit Arbeit. | Zeitmangel |

Familiär

Wunschformulierung in
einem Satz

Schuldzuweisung

Verhinderung

Persönlich

Wunschformulierung in
einem Satz

Schuldzuweisung

Verhinderung

3) Ihre Lebensphasen – raus mit der Sprache!

Der Zukunfts- und Trendforscher Matthias Horx beschäftigt sich mit Veränderungen in den Lebensphasen der Erwachsenen. Eine Frau mit 55 Jahren zum Beispiel ist heute in einer anderen Lebenssituation als in den 50er Jahren. Damals war sie alt, gemessen an der Lebenserwartung und der Möglichkeit zur Selbstverwirklichung. Heute beginnen 55-jährige Frauen neue Sportarten, lernen Sprachen etc. Der Lebens-Zenit verschiebt sich von früher 35 Jahren auf heute 50 Jahre. So, wie sich die Gesellschaft verändert, unterliegt auch unsere Sprache einem ständigen Wandel. In der Phase der ersten romantischen Beziehungen bewegen uns andere Themen als in den Jahren der Familiengründung und Berufsetablierung. Zwischen 40 und 45 Jahren erzählen Menschen dann oft von ihrer Neuorientierung, sowohl in der Liebesbeziehung als auch im Job. Ich-Sätze werden laut.

Beispiele:

„Ich kümmere mich nach der Scheidung vor allem um mich selbst.“

„Ich möchte endlich machen, was mir Spaß macht!“

„Ich musste lange warten, bis ich schließlich meine Persönlichkeit entfalten konnte.“

Ab dem Alter von 60 Jahren ändern sich bei vielen Menschen die Lebensthemen noch einmal komplett. Ein dritter Lernzyklus (spätes Studium, Hinwendung zu Kunst und Kultur) beginnt. Es kann sich sogar ein neuer Beruf daraus entwickeln (Berater, Mentor ...).

In der dritten Partner-Phase, die Horx beschreibt, wird ganz anders kommuniziert als in Partner-Phase 1 und 2. Jede Lebensphase ist von einer eigenen Sprache bestimmt. Pubertierende verwenden verstärkt Kraftausdrücke und suchen auch sprachlich nach Steigerungsformen: ur-, mega-, voll, tierisch-. Eltern von Kleinkindern klingen häufig noch kindlicher als ihr Nachwuchs. Bei Studenten kann man hören, wie Fachtermini rund um die universitäre Ausbildung in die Alltagssprache einfließen. Leicht wirken sie dadurch pseudoakademisch und besserwisserisch, da primäres Wissen vorgetäuscht wird, obwohl nur Horizonterweiterung stattfindet. Unter primärem Wissen versteht man jenes, das auf Erkenntnissen und eigenen Erlebnissen beruht. Sekundäres Wissen dagegen basiert nicht auf Erfahrung, sondern ist angelesen oder angelesen.

| Was haben körperliches Übergewicht und Redespeck gemeinsam? | Woran erkennen Sie Redespeck? |
|--|--|
| Gene/Erziehung | Milieusprache durch Unworte und Kraftausdrücke, familientypische Redewendungen, Schimpfworte, Artikulationsmangel ... |
| falsche Vorbilder | Schlaumeierei, alters-inadäquater Redestil, sprachliche Untergriffe und Ausgrenzungen, Cliques-Sprache ... |
| mangelndes Training | Unsicherheit beim Sprechen und damit verbundene Verlegenheitsfloskeln, mangelnde Betonung und Stimm-Modulation, falscher Umgang mit Lautstärke und Tempo ... |

| | |
|---------------------------|--|
| fehlende Disziplin | mangelnde Sprechstruktur, Reden ohne Punkt und Komma, fehlende Gesprächskultur in Streitsituationen, permanentes Unterbrechen ... |
| Gleichgültigkeit | unkritisches Sprechverhalten führt zu: Verkleinerung des Wortschatzes, Schachtelsätzen, Konjunktiven, relativierenden Füllworten (manchmal, irgendwie, oder so ...). |

Wie können Sie Redespeck vermeiden, worauf sollten Sie achten?

Befreien Sie sich von Dampfplauderern.

- 1) Unterbrechen Sie Vielredner!
- 2) Fassen Sie Ergebnisse zusammen und streichen Sie den gemeinsamen Nenner heraus!
- 3) Formulieren Sie Fragen so präzise, dass kein Interpretationsspielraum bleibt!

Formulieren Sie knapp und knackig.

- 1) Verzichten Sie auf Schachtelsätze und Konjunktive!
- 2) Hauptgedanken gehören in Hauptsätze, Nebengedanken in Nebensätze. Nicht umgekehrt!
- 3) Vermeiden Sie nach Möglichkeit relativierende Füllworte (irgendwie, ein bisschen, manchmal usw.)

Bauschen Sie Ihre Zielsetzungen nicht auf.

- 1) Eine Aussage soll nicht mit Abschweifungen verwässert werden.
- 2) Ein Ziel muss positiv und messbar formuliert sein.
- 3) Erreichbare Zieletappen und Kontrolle sind nötig.



Diätplan Tag 2

| Rezeptvorschlag: Frühstück | Beispiel: |
|--|---|
| <p>Achten Sie auf Ihre eigenen Füllworte und Phrasen! Welche verwenden Sie zu oft?</p> <ul style="list-style-type: none">• irgendwie• mehr oder weniger• quasi• ein bisschen• in Wirklichkeit• einfach• vielleicht• eigentlich• vor allem• sag ich mal | <p><i>Mein Mann zieht mich manchmal auf, weil ich als Schweizerin Sätze mit „oder?“ beende.</i></p> |

- manchmal

Durch welche Synonyme können Ihre sprachlichen

Dickmacher ersetzt werden?

- meine Füllphrase

- _____

- _____

- _____

- wird ersetzt durch

- _____

- _____

- _____

Statt: „Na, wie geht's?“

Besser: „Gut, dass ich dich getroffen habe, weil ...“

Rezeptvorschlag: Mittagessen

Beispiel:

In welcher Lebensphase befinde ich mich zurzeit?

Phase des Aufbaus:

1) Phase des Suchens

2) Phase des Aufbaus

3) Phase des Wachstums

4) Konsolidierungsphase

5) Phase der Verlagerung

6) Phase des Rückgangs

7) andere Phase

Ich bin momentan im ersten Studienabschnitt und lebe in einer WG.

Welcher Geist prägt Ihren gegenwärtigen Lebensabschnitt?

- Macher

- Profiteur

- Schöpfer

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Verwalter • Vernetzer • Erhalter | |
|--|--|

| Rezeptvorschlag: Abendessen | Beispiel: |
|--|--|
| <p>Formulieren Sie Ihre Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen in ein positives Tageshoroskop für morgen!</p> <ul style="list-style-type: none"> • _____ — • _____ — • _____ — | <p>Liebe:</p> <p>Beruf:</p> <p>Gesundheit:</p> |



3. Tag

Die Waage zeigt Ihren Erfolg:

Sie kennen Ihre Füllphrasen

Sie vermeiden Schuldzuweisungen

Sie wissen, welches Ziel Sie durch die Rede-Diät erreichen wollen

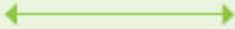




Überprüfen Sie Ihre Problemzonen: Redeverhalten im Alltag

3. Kapite
Nika Triebe

Die wichtigen Entscheidungen in unserem Leben treffen wir bewusst. Wir entscheiden uns durch ein deutliches „Ja“ für den Partner, die richtige Ausbildung, den passenden Beruf, die beste Pensionsvorsorge, den idealen Wohnort, das komfortabelste Auto, die wirksamste Faltenpflege. Doch wir entscheiden uns nie bewusst für die Form, wie wir kommunizieren.

| Überprüfen Sie sich selbst! | trifft zu trifft/eher nicht zu  |
|--|---|
| Ich vergeude Zeit mit banalen Plaudereien. Ich sage „Ja“, wo ich „Nein“ sagen sollte. Ich neige dazu, anderen nach dem Mund zu reden, wenn ich mir einen Vorteil davon erwarte. Manchmal rede ich einfach über irgendetwas, weil mir Schweigen peinlich ist. Ich erzähle weitschweifig und ohne Höhepunkt. | |

Ich jongliere in beruflichen Gesprächen gerne mit Zahlen, Daten und Fakten.

Ich stelle wenig Fragen.

Mir fehlt der Mut, meine Meinung dezidiert auszusprechen.

Ich weiß, dass ich mich in Diskussionen zu wenig einbringe.

Es fällt mir schwer, meine Gedanken zu ordnen.

In Stress-Situationen kann ich keine klaren Gedanken fassen.

Es kommt vor, dass ich kurz angebunden reagiere.

Oft beginne ich einen Satz mit „Ja, aber ...“.

Ich neige dazu, nicht richtig zuzuhören.

Im Alltag läuft die Kommunikation nebenbei und manchmal auch völlig daneben. Einige wenige Grundregeln der Rhetorik und Kommunikationspsychologie können wie Schmiermittel für Ihren Redealltag wirken:

Mit wem spreche ich?

In jeder Kommunikation dominiert die Beziehungsebene die Sachebene. Folglich geht es im ersten Schritt vor allem darum, die Beziehungsebene auszubauen. Sie ist das Fundament für gute Kommunikation. Viel zu selten machen wir uns bewusst, dass unsere Sprache und auch die Art unserer

Gesprächsführung nicht mit jedem Menschen gleich sein können. Sprache ist der Schlüssel zum Verständnis. Besitzen Sie einen Schlüssel, der alle Schlösser öffnet? Wenn ja, laufen Sie rasch zum Patentamt, Sie haben für Ihr Leben ausgesorgt. Wenn nicht, arbeiten Sie weiter und schon bald werden sich zumindest die Türen zu Ihren Mitmenschen leichter öffnen lassen.

Denken Sie an einen für Sie schwierigen Gesprächspartner und beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Was verbindet oder trennt meinen Gesprächspartner und mich?
- Wie stehen wir zueinander?
- Ist der Zeitpunkt für das Gespräch günstig?
- Was ist für diesen Menschen wichtig?

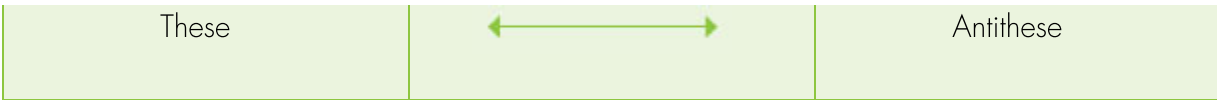
Was will ich sagen?

Wie oft beginnen wir einen Satz, ohne genau zu wissen, was wir tatsächlich sagen wollen. Der Mund spricht, das Hirn läuft ihm atemlos hinterher und versucht, den nächsten Gedanken zu fassen. Vor allem in stressigen Situationen kommt es dann zu peinlichen Versprechern, denn das Hirn hat bekanntlich Windungen, Stauzonen für den ungeordneten Gedankenschwall. Für Fließverkehr sorgen klare Sprechstrukturen und einfache Methoden, die während des Sprechens Zeit zum Nachdenken schaffen.

Bei anderen werden Sie diese Sprechstrukturen rasch erkennen. Schon durch das Zuhören lernen Sie! Es erfordert jedoch hohe Konzentration und eine Menge Übung, um selbst in diesen Strukturen zu kommunizieren. Die Mühe zahlt sich aus. Sie lernen, spontan zu argumentieren. Ihre Argumente werden leicht nachvollziehbar und Sie gewinnen Sicherheit. Solange Sie noch keine definitive Meinung äußern können oder wollen, ist der „dialektische“ Ansatz empfehlenswert: Hier stehen zwei ungefähr gleich starke Annahmen (Thesen) einander wertungsfrei gegenüber.

Der dialektische Ansatz:





Beispiel:

- Auf der einen Seite ...
- Auf der anderen Seite ...
- XY meint...
- AB jedoch ist überzeugt ...
- Eine Möglichkeit sehe ich in ...
- Chancenreich scheint mir aber auch ...

Tipp: Streichen Sie Weichmacher wie „Ich sollte ...“ oder „Ich würde ...“ aus Ihrem Wortschatz. Wählen Sie die aktive Form, vermeiden Sie den schwammigen Konjunktiv!

Der kausale Ansatz:

| | | | | |
|---------------------------------|---|-----------------------|---|-----------|
| früher | ▶ | heute | ▶ | zukünftig |
| Ist – Situation (Status quo) | ▶ | Ziel | ▶ | Weg |
| Einzelfall (Beispiel) | ▶ | allgemeines Gesetz | ▶ | Conclusio |

In Situationen, in denen Sie eine Meinung darlegen, ist der kausale Ansatz ideal. Kausal bedeutet „ursächlich“. Keine Wirkung ohne Ursache, diesem Grundsatz folgend ist es am einfachsten, sich die Abfolge des Geschehens bewusst zu machen.

Beispiel: *Bis vor wenigen Wochen hatte ich enorme Hautprobleme. Die Dermatologin meinte, ich solle auf Schokolade verzichten. Heute ist nicht nur meine Haut besser, ich bin auch 3 Kilo leichter. Auf dem nächsten Opernball kann ich sogar mein Dekolletee zeigen.*