

Für die SPES Familien-Akademie im Rahmen der  
Fachtagung Elternbildung "**Emotionale Kompetenz stärken**":  
Handout zum WORKSHOP mit dem THEMA

**POSITIVE Sprache: oder ... die heimliche Kraft kleiner Worte  
und wie wir sie im Alltag mit Kindern nutzen**

**I. Allgemeines zum Kommunikationsstil**

**II. Entstehung / Geschichte von negativen Formulierungen**

- 1) Erziehung
- 2) Neid, Missgunst, falsche Bescheidenheit
- 3) Angst
- 4) Medieneinfluss
- 5) Gewohnheit
- 6) Gesellschaft

**III. Vorteile von positiver Sprache**

- 1) Sprachstil verbessert sich
- 2) man wird besser verstanden
- 3) das Erreichen, was man sich wünscht
- 4) sich selbst besser fühlen
- 5) seinen Charakter stärken

**IV. Schritt für Schritt den Wortschatz entrümpeln**

1. Schritt: eindeutige, verständliche Begriffe wählen
  - Ursprung der Wörter
  - Deutsch als missverständliche Sprache
  - Doppeldeutigkeiten und Verneinungen
2. Schritt: Alternativen aufzeigen
  - wie das Gehirn ein "Nicht" oder "Nein" versteht
  - über das Denken in Bildern
  - Übung an verschiedenen Beispielen
3. Schritt: motivierend formulieren

- wie man eher das erreicht, was man wünscht
- jede Aussage kann positiv formuliert werden
- wann "Nein"-Aussagen positiv sind - wenn sie die Aufmerksamkeit auf etwas Positives lenken

#### 4. Schritt: auf "Weichmacher" verzichten

- werden verwendet um Entscheidungen / Stellungnahmen auszuweichen
- sind ein Zeichen von Schwäche
- schwächen die Leistung anderer oder die eigene

### V. 4 kleine, alltägliche Wörter und ihre positiven Partner

#### 1. **Aber. Und.**

- a) alles, was vor "aber" steht, ist eine Lüge
- b) es schafft Distanz, anstatt emotionalem Verständnis
- c) das Und schafft, dass Aussagen gleichwertig nebeneinander sein können

#### 2. **Nicht. Doch.**

- a) das Unterbewusstsein kennt keine Verneinung
- b) ausschließlich gegenwartsbezogen - im Jetzt gibt es keine "Negativität"
- c) nur der Verstand ist ständig in Zukunft und Vergangenheit
- d) Selbsterkenntnis erhöhen und dies auch mitteilen können
- e) energetisch das füttern, was wir wollen

#### 3. **Müssen. Wollen.**

- a) häufig benutztes Wort, das wie eine Droge für uns ist
- b) gibt eine Illusion der Leistungsfähigkeit
- c) drückt und nieder anstatt zu fördern
- d) degradiert uns zu fremdbestimmten Marionetten
- e) sich zu selbstverantwortlichen Aussagen entscheiden
- f) in diesem Bewusstsein neue Lebensqualität und Selbstwert entdecken

#### 4. **Fehler. Erfahrung.**

- a) bremsen unsere Lebendigkeit, behindern Entwicklung und Spontaneität
- b) mangelhafte Fehlerkultur - Angst davor, schlechter Umgang mit "Fehlendem"
- c) beinhaltet eine Information, die wir für unsere Entwicklung brauchen!
- d) Erkenntnis finden, die den Fehler tilgt
- e) Fehler sind Erfahrungen um eine Erkenntnis zu erlangen, die fehlte

## **QUELLEN & Buchempfehlungen:**

- Asgodom, Sabine: Greif nach den Sternen, Kassel-Verlag
- Birkenbihl, Vera F.: Kommunikationstraining; mgv Verlag; 38. Auflage 2018
- [www.redenwelt.de](http://www.redenwelt.de)
- Kühne de Haan, Lelia: Ja, aber...; nymphenburger Verlag; 22. Auflage 2017