

Sie dürfen sie beim Wort nehmen! – Erfolg durch Worte

Es gibt viele Möglichkeiten zu wirken und an unserer Wirkung zu arbeiten. Die Kosmetik- und Modeindustrie hat da viele Ideen. Das wichtigste Ausdrucksmittel – unsere Sprache – rückt Korinna Hornschu in ihren Seminaren ins Licht. Sie ist Fachdozentin und Coach für das Lingva Eterna-Sprachkonzept. ars vitae hat mit ihr über die Kraft der Worte gesprochen.

Die meisten Menschen wissen nicht wie sie sprechen, sagen Sie.

Korinna Hornschu: „Ja, das ist richtig. Wenn ich Sie bitte, mir das, was Sie vor zehn Minuten sagten, noch einmal genauso zu wiederholen, werden Sie es nicht können. Das kann niemand.“

Ein Sprecher erinnert sich gut an den Inhalt. Unbewusst bleibt für ihn, welche Wörter er im Einzelnen gebraucht hat oder ob er vollständige Sätze gebildet hat. Auch die Zeitform wählt er intuitiv. Mit den Worten und der Form übermitteln wir unbewusst zusätzliche Botschaften.“

Und Sie machen den Sprechern dann ihre eigene Sprache bewusst?

Hornschu: „Genau das tue ich in den Seminaren, Workshops und intensiv im Coaching. Lingva Eterna ist ein Sprachkonzept. Es lenkt den Blick auf die Struktur der individuellen Ausdrucksweise.“

Sprechen wir nicht alle ähnlich?

Hornschu: „Erfolgreiche Menschen haben eine andere Sprache, als Menschen, die sich mit allem schwer tun. Mit Erfolg meine ich das, was jeder persönlich unter Erfolg versteht. Ob das der Porsche, die viel zitierte ‚Work-Life-Balance‘ oder der gute Kontakt zu den Kollegen ist, entscheidet jeder selbst. Interessant ist, dass die eigene Sprache Auskunft über uns gibt. Wenn uns das bewusst ist, entscheiden wir, ob wir es so lassen oder ob wir etwas anders formulieren.“

Und was hat das mit Erfolg zu tun?

Hornschu: „Menschen, die ihre Sprachgewohnheiten erkennen und dann wandeln erzielen eine andere Wirkung.“



Es macht etwas mit ihrer Ausstrahlung und mit ihrem eigenen Empfinden. Ich gebe Ihnen gern ein Beispiel. Viele Menschen fühlen sich permanent unter Druck. Da kann die Sprache viel Druck rausnehmen und entschleunigen.“

Nur durch Sprache Druck aus dem Alltag nehmen und sich entschleunigen? Wie soll das gehen?

Hornschu: „Menschen, die viel Druck haben, sagen viel ‚müssen‘ und ‚schnell‘. Die müssen dann mal schnell kopieren. Sie müssen schnell auf die Toilette und sie müssen schnell die E-Mail zu Ende schreiben. Sie müssen auch schnell noch Nudeln kochen. Können Sie den Druck in diesen Sätzen spüren?“

Ja, aber das ist doch ganz normal. Wir haben doch auch viel Druck und müssen Dinge oft schnell machen.

Hornschu: „Das stimmt. Das sind normale alltägliche Sätze. Es geht mir um den gewohnheitsmäßigen und unbewussten Gebrauch dieser Wörter. Ich bleibe bei dem Beispiel und greife nur das Wort ‚schnell‘ heraus. Kochen die Nudeln schneller, wenn wir sie schnell kochen? Wenn auf der Packungsanweisung acht Minuten steht, können wir das durch unser ‚schnelles Kochen‘ beschleunigen? Die Antwort ist Nein. Das Wort ‚schnell‘ ist an dieser Stelle ein Füllwort. Menschen, die so sprechen fühlen sich ständig gehetzt. Sie schaden sich damit selbst.“

Kann ein Wort wie ‚schnell‘ uns denn wirklich schaden?

Hornschu: „Sprache ist gesprochene Sprache und sie formt auch unsere Gedanken. Wir denken 60 000 Gedanken am Tag. Da ist es bedeutsam, dass wir da einen Blick auf unsere Sprache lenken. Wir haben die Wortwahl. Wir können wählen. Wer sich das bewusst macht, kann neben dem guten Kontakt zu seinen Mitmenschen auch viel für sein eigenes Wohlbefinden tun. An der Universität Jena haben Psychologen die Wirkung gehörter Worte im Gehirn erforscht. Sie bewiesen, dass alltägliche Vokabeln wie ‚quälend‘ oder ‚zermürend‘ das Schmerzzentrum im Gehirn aktivieren. Die funktionelle Magnetresonanztomographie zeigte, dass diese Worte wie Nadelstiche wirken.“

Was bedeutet das dann zum Beispiel für einen Personalchef, der Sie für ein Mitarbeiterseminar bucht?

Hornschu: „Ich bleibe bei unserem Beispiel mit dem kleinen Wörtchen ‚schnell‘: ‚Ich gehe schnell kopieren‘, ist der Satz. Klarer, organisierter und ruhiger klingt: ‚Ich gehe kopieren und werde in fünf Minuten wieder da sein.‘ Der Zuhörer weiß nun Bescheid. Er weiß nun, wie lange der Sprecher wegbleiben wird. Der Gewinn für den Sprecher ist Ruhe, die auf ihn selbst und andere wirkt, Hektik erzeugt Fehler.

Jeder Chef wünscht sich besonnene Mitarbeiter. Der gewandelte Wortschatz ändert hier leicht das Betriebsklima. Da komme ich wieder zurück zum Erfolg. Besonnene Mitarbeiter, die in Ruhe in einem guten Betriebsklima arbeiten – das ist auch Erfolg. Zudem schützt es vor Nackenschmerzen.“

Was haben Nackenschmerzen mit der Sprache zu tun?

Hornschu: „Wer viel ‚schnell‘ sagt, benutzt oft auch das Wort ‚müssen‘. In dem Satz ‚Ich muss morgen meine Steuererklärung machen‘, spürt jeder Druck. In der deutschen Sprache gibt es für das, was morgen geschieht, die Form des Futurs. Es heißt dann: ‚Ich werde morgen meine Steuererklärung machen.‘ In diesem Satz nehme ich den Druck raus und es klingt, als werde ich es wirklich tun.

Viele Menschen nutzen permanent die Gegenwartsform. Alles Zukünftige ist dann aktuell und dringend. Und das macht dann auf der körperlichen Ebene die Nackenschmerzen. Durch den bewussten Umgang mit Sprache können sie unserem gefühlten Hamsterrad entkommen.

Und damit sind wir bei der berühmten ‚Work-Life-Balance‘. Mit Sprache kann jeder aktiv Einfluss nehmen. Die Aufgaben bleiben dieselben, doch das Gefühl der Überlastung schwindet.“

Das klingt so einfach. Ist es das auch?

Hornschu: „Das Konzept ist leicht zu lernen. Meine Teilnehmer beginnen direkt im Seminar, Sätze umzuformulieren. Sie spüren die Kraft der Sprache und ihre Wirkung auf sich selbst und andere. Im letzten Workshop gab mir zum Beispiel eine Dame eine Rückmeldung. Sie war das zweite Mal da und sagte: ‚Mein Kollege sagte, ich spräche jetzt viel klarer. Er verstünde mich nun bes-



Korinna Hornschu

FOTOS: PRIVAT

ser.“ Das war für sie ein großer Erfolg.“

Das heißt, man kann das Konzept überall einsetzen?

Hornschu: „Sie nutzen es in all ihren Gesprächen, ja sogar in ihren Gedanken. Menschen, die das Sprachkonzept anwenden, kommunizieren klar, lösungsorientiert und wertschätzend. So werden Verhandlungen und Gespräche effizient. Das wirkt sich positiv auf das Betriebsklima oder auch auf das Familienleben und die Partnerschaft aus.“

Wie viel Übung braucht man dafür?

Hornschu: „Das Gute ist, dass Sie täglich üben können. Es ist leicht, einzelne Wörter auszutauschen und neu zu formulieren. Es gibt jahrzehntelang praktizierte Gewohnheiten, die etwas mehr Geduld fordern. Das Üben macht Spaß und bringt uns weiter. Es sind oft kleine Nuancen, die viel in Bewegung bringen.“

TEXT: JUTTA KNEISSLER

KONTAKT

Korinna Hornschu
Telefon: 0561 / 988 50 362
E-Mail: info@erfolg-durch-worte.de
www.erfolg-durch-worte.de

Das nächste Seminar findet am 11. November 2015, von 19 bis 21 Uhr, im HNA Presse- und Druckzentrum Kassel, Frankfurter Straße 168, statt.

Seminar-Termine für 2016 gibt es unter www.erfolg-durch-worte.de