

Übersicht von TABU-Wörtern und TABU-Formulierungen im Umgang mit anderen Menschen

ZITAT: „Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“

TABU-Aussagen bzw. TABU-Formulierungen	Was stattdessen? (Formulierungsvorschläge)
<p>NEGATIV-Aussagen zur Person eines Anderen oder zu einer von ihr erbrachten Leistung</p> <p>(„Das ist schlecht“. [dumm, schlimm, blöd], „Du hast bestimmt abgeschriebe[n]“. [betrogen], „Du bist nur zu faul.“, „Mein Kind kann sich nicht konzentrieren / ist hyperaktiv.“ ...)</p>	<p>sprachliche Orientierung auf die Lösung in der Zukunft</p> <p>(„Das ist zu verbessern.“ „Das muss noch verändert werden.“ „Mein Kind muss noch lernen, sein Verhalten angemessener zu steuern.“ ...)</p>
<p>WARUM-Fragen zu einen negativen Anlass -> in die Vergangenheit gerichtet</p> <p>(„Warum hast du das nicht gemacht?“ „Warum hast du die Hausaufgaben vergessen?“</p> <p>„Warum hast du die Spülmaschine noch nicht ausgeräumt?“ ...)</p>	<p>zukunftsorientierte Fragen mit Benennung des erwünschten Zustandes</p> <p>(„Was kann dir beim nächsten Mal helfen, an die Erledigung der Hausaufgaben zu denken?“</p> <p>„Wie bekommst Du das hin, beim nächsten Mal die Aufgaben zu erledigen?“ ...)</p>
<p>Fehler / falsch</p>	<p>„Das ist noch nicht richtig.“</p>
<p>Nie („Nie machst Du das, was ich dir gesagt habe.“)</p>	<p>„Wie müsste ich es dir sagen, dass du bereit bist, das zu tun, worum ich dich gebeten habe?“</p>
<p>Immer („Immer machst du das Gegenteil von dem, worum ich dich gebeten habe.“)</p>	<p>„Wie müsste ich es dir sagen, dass du bereit bist, das zu tun, worum ich dich gebeten habe?“</p>
<p>NICHT-APPELLE mit folgendem negativen Verhaltensaspekt („Sei doch nicht so faul!“ [laut, liederlich], „Schrei nicht so laut herum!“, „Lass dich nicht so hängen!“ ...)</p> <p>Begründung: Nur das Negative bleibt im Gedächtnis haften. Der so angesprochene wird auf das Negative „programmiert“ und steuert letztlich sein Verhalten. Somit verstärkt man unbewusst das Unerwünschte.</p>	<p>MOTTO: Benenne den erwünschten Zustand so konkret wie möglich! Begründe!</p> <p>„Erledige bitte sehr zeitnah deine Aufgaben, dann kannst du mit einem besseren Gefühl deine Freizeit genießen.“</p> <p>„Sprich bitte leise mit mir, ich kann dich auch so gut verstehen.“</p> <p>„Streng dich an, dann wirst du mehr erfolgreich sein.“</p>
<p>„Du musst (brauchst) keine Angst haben.“</p> <p>Begründung: Gefühle sind nicht mit dem Kopf</p>	<p>MOTTO: Von Mut und Sicherheit sprechen!</p> <p>„Was wird dir helfen, dass du dich mit einem</p>

TABU-Aussagen bzw. TABU-Formulierungen	Was stattdessen? (Formulierungsvorschläge)
steuerbar, deswegen hilft diese Aussage nicht, sondern es verunsichert den Betroffenen weiter..	sicheren (besseren) Gefühl der Herausforderung stellt?“, „Mit Mut geht’s gut.“
<p>„Na siehste, es geht doch.“ („Warum nicht gleich so?“) (im Erfolgsfall d. Kindes [gute Note])</p> <p>Begründung: Das ist keine Würdigung des Kindes für die vorherige Anstrengung, vielmehr enthält die Formulierung einen versteckten Vorwurf. Zum anderen „klaut“ sich der Redner den Erfolg des Kindes, weil ich ihm schon immer gesagt habe, das ich besser weiß, was für ihn gut ist. Freude über den Erfolg kommt dann nicht mehr auf und die Anstrengungsbereitschaft sinkt.</p>	<p>MOTTO: Den Erfolg beim anderen belassen!</p> <p>„Toll, dass du das geschafft hast, da freue ich mich ganz toll mit dir mit. Wie hast du das bloß geschafft?“ ...</p> <p>„Du hast also einen Weg gefunden, wie du dir weiterhin gute Noten (Erfolge) erarbeiten kannst. Weiter so!“</p>
<p>„Ich bin enttäuscht von Dir (von deiner Leistung / von deinem Verhalten [...].)“</p> <p>Begründung: Das Gefühl der Enttäuschung hängt immer von der eigenen Erwartungshaltung ab. War meine Erwartung überhaupt realistisch? Oder war es nur eine SELBST-TÄUSCHUNG, die endet?</p> <p>Diese Formulierung ist ein „scharfes Schwert“ für die Beziehung zum anderen. Wenn ich diese zu häufig nutze, schafft sie Distanz und ich nehme mir selbst Einflussmöglichkeiten auf den anderen. Insbes. in der Erziehung der eigenen Kinder kann sich dies sehr ungünstig auswirken. Wenn überhaupt, dann nur sehr selten einsetzen!</p>	<p>Ich hoffe sehr, dass du weißt, dass ich mit deiner Leistung / deinem Verhalten nicht einverstanden bin, weil ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ich denke, dass Du es besser kannst • dir genügend Zeit zur Verfügung stand, dich vorzubereiten <p>„Sag mir bitte, was ich tun kann, dass du wieder mehr bereit bist,</p> <ul style="list-style-type: none"> • dich mehr anzustrengen • sorgfältiger zu arbeiten • ruhiger reagierst und ruhiger mit mir sprichst
<p>Suche nach Schuldigen / Denken in Schuld-kategorien</p> <p>Die Suche nach Schuldigen dient häufig nur dem Zweck, sich selbst zu entlasten. Es verstärkt das Opferrollendenken, das auch Vorteile für denjenigen hat, der sich dort hinein-denkt. (Delegierung von Verantwortung / man kann selbst passiv bleiben / man erhält häufig zusätzliche Aufmerksamkeit und Unterstützung)</p>	<p>Akzeptanz des (unerwünschten) IST-Zustandes und Suche nach ersten konkreten Lösungsschritten zur Überwindung des Problems</p> <p>Die Suche nach Lösungswegen belässt den Betroffenen in einer aktiven Rolle und er entwickelt das hilfreiche Gefühl, die Kontrolle zu haben und kann sich schneller auf zukünftige Aktivitäten konzentrieren (ANTI-HILFLOSIGKEITS-GEFÜHL)</p>
<p>„Das ist leicht.“ (bei Schwierigkeiten des anderen)</p> <p>Im Förder- und Unterstützungsfall, wenn ein Kind den Lernstoff noch nicht verstanden hat bzw. bestimmte Kompetenzen (Lesen,</p>	<p>„Das ... ist schwer und wir schauen, was dir helfen kann, dass es dir in Zukunft leichter fällt.“</p> <p>Das Kind fühlt sich in seinen Schwierigkeiten ernst genommen und erhält in dieser Art der</p>

TABU-Aussagen bzw. TABU-Formulierungen	Was stattdessen? (Formulierungsvorschläge)
Schreiben, Rechnen) noch nicht altersgerecht beherrscht, stellt diese „Feststellung“ eine Beschämung dar, da das Kind merkt, dass es ihm noch schwer fällt.	Formulierung eine Ermutigung, „am Ball“ zu bleiben.
<p>Im Ärger-Fall: „Mach doch, was du willst.“</p> <p>Es besteht die große Gefahr, dass beim Anderen der Eindruck entsteht, dass einem die weitere Entwicklung und somit die andere Person gleichgültig ist (versteckte Aussage: „Du bist mir nicht wichtig.“)</p>	<p>Oberstes Ziel in diesen Situationen ist: RUHE BEWAHREN!</p> <p>Wer herumschreit, verliert seine Souveränität. Lautstärke wird als aggressiv erlebt. Man lebt vor, dass man über Dominanz Probleme lösen kann und bezahlt dies i.d.R. mit Vertrauens- und Beziehungsverlust.</p> <p>Prüffrage an sich selbst: Was hilft mir, in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben und besonnen zu reagieren? („Ärger-Management“)</p>
<p>Vergleiche mit Anderen</p> <p>Bei Vergleichen wird immer eine Seite herabgewürdigt: entweder erhöhe ich mich auf Kosten des Anderen oder ich werte die eigene Leistung ab und fühle mich schlecht. Es gibt dabei fast immer einen Verlierer, den es in vielen Situationen nicht zu geben braucht.</p>	<p>Bleibe bei Dir selbst!</p> <p>Frage Dich, was bei Deiner eigenen Leistung gut war und überlege im nächsten Schritt, ob, und wenn ja, was Du selbst beim nächsten Mal konkret anders machen kannst, dass Deine eigene Leistung noch besser wird</p>

weiterhin:

„ZYNISMUS ist meine Rüstung, SARKASMUS mein Schild und IRONIE mein Schwert.“

ZUSAMMENFASSUNG:

Der Mensch ist immer in der Gefahr, schnell in den „Problem-Trance“ zu fallen und dann all die negativen Aspekte und Belastungen des Lebens zu registrieren. Häufig wird dann die andere Seite der Medaille nicht mehr gesehen und das Leben wird als schwerer erlebt, als es ist.

Wenn es gelingt, stärker in die gedankliche und sprachliche Lösungsorientierung zu gehen, können wir es uns und unseren Mitmenschen sehr viel leichter machen.

Ich hoffe, den Lesern dieser Zeilen Anregungen gegeben zu haben, wie man sich selbst und den Umgang mit anderen erleichtern kann, weil dies ohne Zweifel zu mehr Selbstzufriedenheit und zu mehr Akzeptanz bei anderen Menschen führen wird.

Vielen Dank für Ihr Interesse.

: