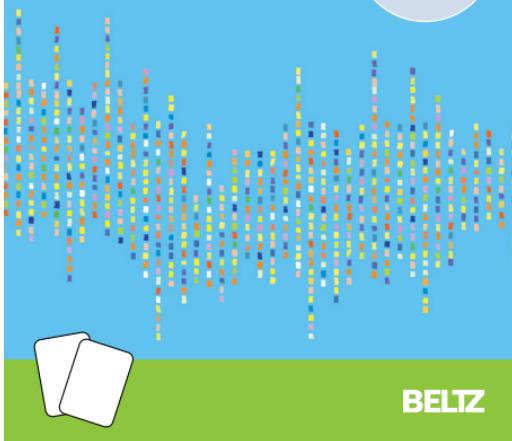


Sandra Mantz
Bewusst sprechen

Für eine achtsame und
stärkende Sprache im Beruf

60 Impulskarten
mit 80-seitigem
Booklet



Leseprobe aus: Mantz, Bewusst sprechen, GTIN 4019172300180

© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300180>

Aufbau des Kartensets

Du findest im Kartenset sechs Themenkategorien, die jeweils neun bis zehn Karten für dich beinhalten. An themenspezifischen Farben und Piktogrammen erkennst du die jeweilige Zugehörigkeit.

Die sechs Themenkategorien im Überblick:

Profispirale (Karten-Nr. 1)
Stress & Hektik (Karten-Nr. 2–11)
Verlorene Menschlichkeit (Karten-Nr. 12–21)
Zynismus & Gewalt (Karten-Nr. 22–31)
Mehrdeutigkeit & Verwirrung (Karten-Nr. 32–40)
Krank & Verletzt (Karten-Nr. 41–50)
Probleme & Konflikte (Karten-Nr. 51–60)

Den Themenkategorien vorangestellt ist das Modell der Profispirale (Karte Nr. 1). Sie visualisiert dieses Kartenset auf einen Blick und bietet als erste Karte des Sets grundlegende Orientierung (siehe auch S. 42 in diesem Booklet).

Gliederung der einzelnen Themenkategorien:

Eine Themenkarte



Die Themenkarte stellt dir die Thematik vor. Ich beschreibe die unbewussten Denk- und Redemuster im beruflichen Kontext, die verstärkt zu hören oder zu lesen sind. Ich wandere dabei durch verschiedene Berufsfelder, Professionen und hierarchische Strukturen. Der Kunde wird genauso beachtet wie der Azubi oder das Team. In den Fokus rücke ich »das, was man so redet«, und hinterfrage die Wirkung, die Bedeutung und Eintönigkeit. Du findest dann auf der Rückseite jeweils »Keywords« bzw. »Key-Phrasen«, die dir helfen, die routinierten Muster in dein Bewusstsein zu bringen. Von da aus wird es dir möglich, die eine oder andere Kommunikationsform zu prüfen und gegebenenfalls zu erweitern oder zu ändern. Die Themenkarte gibt dir eine erste Möglichkeit, alleine für dich, in der Gruppe, im Coaching oder im Team Sprachmuster zu reflektieren.

Vier Sensibilisierungs- und Sprachwandelkarten



Die *Vorderseiten*: Die Sensibilisierungskarte hält, was sie verspricht. Sie sensibilisiert dich für routinierte Sprachmuster des beruflichen Alltages. Du findest dort bei-

spielhafte Alltagssätze, die oft nicht so gemeint sind, wie sie gesagt wurden. Es geht in der Bewertung der Alltagssprache weniger darum, ob sie »gut oder schlecht«, »richtig oder falsch« ist, sondern vielmehr um die spannende Frage: Ja, wenn nicht so, wie denn dann? Und so findest du direkt auf der ...

... Rückseite alternative Beispielsätze, die dich für einen Sprachwandel motivieren und inspirieren möchten. Wesentlich ist, dass es für einen gesprochenen Satz nicht den perfekten Alternativsatz geben kann, sondern dass immer kontextabhängig viele Varianten möglich sind. Ich biete dir einfach eine Auswahl. Du bist herzlich eingeladen, weitere Beispielsätze und mögliche Alternativsätze für deinen Workflow zu finden. Dialekt, Authentizität, eigene Werte und geschätzte Ausdrucksformen sind hierbei ausdrücklich gewollt und willkommen. So wird deine Sprache bunter, lebendiger, beweglicher, dynamischer, und du erweiterst deine Sprachkompetenzen für viele verschiedene Menschen. Das spart Zeit, Nerven und Lebenskraft. In Übung fängt es an, richtig Freude zu machen. Du wirst bemerken, dass du die Begegnungen, Dialoge und Gespräche mit Menschen sehr viel zielorientierter und humaner gestalten kannst, als du denkst.

Du bist der Mittelpunkt deiner Kommunikation – nicht der Mensch, der von außen auf dich zukommt.

Eine Profikarte



Die Profikarte inspiriert und erinnert dich an deinen professionellen Auftrag der beruflich orientierten Kommunikation und gibt dir Anstoß für eine Transformation, um aus einer vorrangig unbewussten und pathogenen Sprachwelt in eine bewusst salutogene Sprachwelt zu wechseln. In der Bewusstheit und Wortkompetenz zeigt sich (d)eine starke Handlungskompetenz der eigenen Kommunikationskraft. Du erhebst eine niederfrequente, pathogene Sprachbox in eine hochfrequente, salutogene Gesprächswelt.

Eine Stärkenkarte



Die Stärkenkarte führt dich in die Welt der Positiven Psychologie. Die noch junge und aufstrebende Wissenschaft bietet eine neue Sicht auf präventive Gedanken- und Sprachhygiene. Sie inspiriert dich für mentale Stärke, emotionale Stabilität und eine gewollt positive Sicht auf das Leben sowie auf Lösungen im täglichen Workflow.

Ein bis zwei Wissenskarten



Die Wissenskarte gibt dir Einblicke in neurowissenschaftliche Erkenntnisse und bietet modellorientierte

Strukturen. Sie will dich insbesondere zu weiteren Recherchen einladen und dir aufzeigen, dass die Welt der Kommunikation weit mehr ist als sich die Dinge »schön- oder schlechtzureden«. Unser(e) Gehirn(e), die biochemischen Prozesse unserer Gefühlswelt und die Bedeutung und Wirkung unserer Gedanken finden dort einen Rahmen für Studien, Untersuchungen, Modelle und Fakten. Auch finden sich fünf der insgesamt sechs Sonderkarten innerhalb der Wissenskarten (Wahlplakat (Karte Nr. 9), Stimmgabeln des Lebens (Karte Nr. 10), PERMA-Modell (Karte Nr. 20), Papillon (Karte Nr. 39) und 3K-Modell (Karte Nr. 58); die sechste Sonderkarte ist die dem Set vorangestellte Profispirale (Karte Nr. 1)). Sie ergänzen das Gesamtset und bieten dir Möglichkeiten im Coaching und Training, individuelle Übungen und vertiefte Anwendung.

Eine Bewusstseinskarte



Die Bewusstseinskarte schenkt dir eine Einladung für den inneren Dialog mit dir selbst. Souveränität, Gelassenheit, Wort- und Redegewandtheit, psychische Stabilität, Positivität und Kreativität erwachsen in allererster Linie in dir selbst. Dort wollen sie im geschützten inneren Raum gesehen, geachtet und genährt werden. Der innere Dialog bereitet alles für die Kommunikation im Außen vor. Innere Klarheit bringt äußere Klarheit.

Innere Ruhe schenkt äußere Ruhe. Innere Sicherheit gewährt Sicherheit im Außen. Diese Karte stärkt deine Intuition, deine innere Stimme und aktiviert die so wichtigen Antennen für Nicht-Gesprochenes und Gefühlt-Wahrgenommenes.

Stress & Hektik



Themenkarte

Stressoren sind natürlicher Bestandteil unseres Lebens. Wie du ihnen begegnest und wie du mit ihnen umgehst, entscheidet, ob du dich durch sie stärkst oder schwächst. Dies gilt sowohl für deine inneren als auch für deine äußeren Stressmomente: Macht der Stress etwas mit dir oder machst du etwas mit dem Stress? Wie rasch kann ich dich im beruflichen Kontext »stressen«, wenn ich dich überrasche, auffordere oder konfrontiere? Entdecke und reflektiere im ersten Schritt deine spontanen Reaktionsmuster und Gewohnheiten im Inneren:

- deine innere Haltung und Einstellung
- deine Sicht auf die Dinge und Situationen
- dein Selbstbild
- dein Menschenbild
- dein Weltbild



Beschreibe DICH und deine tieferen Prägungen.

Deine Gedanken stimulieren deine Sprache, deine Wortwahl und alle damit verbundenen Emotionen. Achte bereits beim Denken auf stressauslösende und stressverstärkende Gewohnheiten (Gedankenhygiene). Bringe sie in dein Bewusstsein, fühle, was du denkst, und höre, was du sagst. So steigerst du dein Sprachbewusstsein und dein Empathievermögen. Folgende Keywords sind mitverantwortlich für eine unbewusste Aktivierung von »Stressroutine« im Alltag. Entdecke und entlarve sie. Erst wenn du sie wahrnimmst, kannst du sie für dich prüfen und wandeln:

- müssen, sollen
- schnell, kurz, gleich
- Problem, problematisch
- Stress, stressig

Wirkung: Gedanken lösen Emotionen aus. Emotionen lösen biochemische Prozesse im Körper aus. Keywords aktivieren und verstärken Stressgefühle in dir selbst und im Umfeld. Das Dilemma: Deine Fokussierung auf Stress, Hektik, Nervosität und Zeitdruck mindert Kreativität, Lösungsorientierung und Positivität in dir.



Du findest die Keywords in Mailings und Protokollen, Telefonaten und Meetings.

Verlorene Menschlichkeit



Sensibilisierungs- & Sprachwandelkarte

Key-Phrasen: OFFICE

- Das Projekt läuft erfolgreich.
- Das Protokoll wurde erstellt.
- Dafür ist der Einkauf verantwortlich.
- Die obere Etage stellt sich quer.
- Das Marketing muss noch liefern.
- Das Angebot muss warten.
- Der Pitch ist draußen.
- Das Event steht.
- Das liegt schon im Vertrieb.
- Das kann die Presse machen.
- Hoffentlich klappt das.

Beobachte dein Denken, wenn du diese Sätze still oder halblaut liest. Welche Bilder entstehen in dir?

Sprachwandel: Key-Phrasen neu gedacht

- Das Projekt von Tanja läuft erfolgreich.
- Tina und Mark haben das Protokoll geschrieben.
- Dafür sind die Kollegen im Einkauf die Profis.
- Wir warten noch auf die Freigabe von Frau Grams.
- Leas Team arbeitet noch an dem Design.
- Ich erstelle das Angebot für LIBRE am Donnerstag.
- Der Pitch für unseren Neukunden ist draußen.
- Unser Team hat das Event klasse vorbereitet.
- Frau Hoffmann aus dem Vertrieb war so gut, sich der Sache anzunehmen.
- Ich bitte Maike, ob sie das vonseiten der Presse angehen wollen.
- Ich drücke euch die Daumen!

Beobachte wieder deine inneren Bilder. Erkennst du mit dem Sprachwandel auch einen Gedankenwandel?

Zynismus & Gewalt



Bewusstseinskarte

GESICHTER DER LIEBE

Gefühle und Stimmungsbilder der Liebe öffnen Menschen.
Ihr Verhalten spiegelt liebevolle Gefühle:

- Herzlichkeit
- Vertrauen
- Nachsicht
- Respekt
- Humor
- Freundlichkeit
- Mut
- Wertschätzung
- Menschlichkeit
- Geduld
- Selbstvertrauen
- Akzeptanz

GESICHTER DER ANGST

Gefühle und Stimmungsbilder der Angst machen Menschen eng. Ihr Verhalten spiegelt angstvolle Gefühle:

- Misstrauen
- Rechthaberei
- Zorn
- Wut
- Lüge
- Zynismus
- Verachtung
- Opferhaltung
- Eifersucht
- Neid
- Rivalität

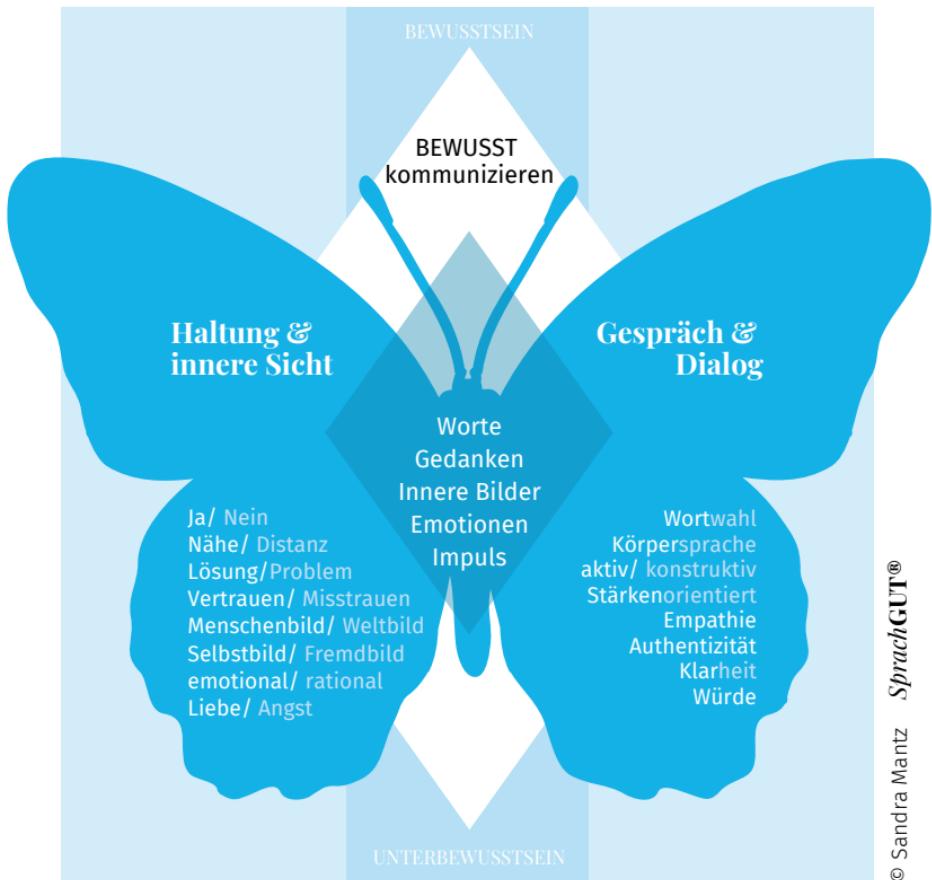
Mehrdeutigkeit & Verwirrung



Wissenskarte

Happy & Healthy Talk

PAPILLON - EIN SCHMETTERLING IM GESPRÄCH



»Kommunikation« heißt ursprünglich »Gemeinschaft bilden«.

Wir Menschen können Dialogbrücken bauen, um miteinander in ein Gespräch zu kommen – wenn wir wollen!

Hierzu bedarf es Vertrauen, subjektives Wohlbefinden und positive Beziehungen. Diese Aspekte stärken den Menschen, seine mentale und emotionale Gesundheit und damit auch den Teamgeist und positiven Workflow im Beruf. Das Instrument, das uns Menschen hierfür zur Verfügung steht, ist die verbale (wird gehört), die nonverbale (wird gesehen) und die paraverbale (wird gefühlt) Kommunikation.

Sie beginnt stets im Geist und im Herzen und findet ihren Ausdruck über unseren Körper und unsere Worte.

Der Papillon inspiriert für das Wesentliche im Gespräch und bietet eine bewusste Vorbereitung und Reflexion eines Gespräches.

Ein Schmetterling kann nur mit beiden Flügeln fliegen. Jedes Gespräch, jede Begegnung gewinnt durch eine bewusste Haltung und eine bewusste Sprache.

Find your magic talk!

SprachGUT®