

Lisa Holtmeier

Wortmedizin

Liebe Lisa, worum geht es in deinem Buch »Wortmedizin«?

In meinem Buch »Wortmedizin« beschäftige ich mich mit den schädlichen Kommunikationsmustern, denen wir täglich ausgesetzt sind, wie Nonpologys, Gaslighting und toxischer Positivität. Diese Muster können sowohl unserer Psyche als auch unserem Körper erheblichen Schaden zufügen. Basierend auf Erkenntnissen aus der Psychologie und Neurowissenschaften habe ich eine »Wortmedizin« entwickelt, die uns dabei unterstützt, uns vor schädlicher Sprache zu schützen und selbst gesund zu kommunizieren.

Mein Ziel ist es, die 20 häufigsten krank machenden Muster zu enttarnen und praktische Formulierungshilfen für eine gesunde Kommunikation anzubieten. In meinem Buch »Wortmedizin« habe ich darauf geachtet, alltagsnahe Beispieldialoge einzubinden. Ergänzt werden diese durch praktische Tipps, die dabei helfen, die gesunde Kommunikation direkt in den Alltag umzusetzen. Zudem teile ich spannende wissenschaftliche Erkenntnisse, die das Verständnis für die Auswirkungen unserer Sprache auf die Gesundheit vertiefen. So wird das Buch zu einem umfassenden Leitfaden, der Theorie und Praxis auf verständliche Weise miteinander verbindet.

Welchen Einfluss hat unsere alltägliche Kommunikation auf unsere Gesundheit?

Unsere alltägliche Kommunikation hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit, sowohl physisch als auch psychisch. Gesunde Kommunikation kann zur Ausschüttung von Hormonen wie Endorphin, Adrenalin, Oxytocin und Dopamin führen, die unser Wohlbefinden steigern und stressreduzierend wirken. Wertschätzende Worte und ein respektvoller Umgangston fördern nicht nur die emotionale Bindung und das Vertrauen zwischen Menschen, sondern tragen auch zur individuellen Stressresistenz bei. Im Gegensatz dazu kann negative oder verletzendende Kommunikation ähnliche Hirnareale aktivieren wie physischer Schmerz, was zu Stress und Unwohlsein führt. Daher ist es entscheidend, auf eine gesunde und wertschätzende Kommunikation zu achten, um sowohl die eigene Gesundheit als auch die der Mitmenschen zu fördern.

Hast du ein praktisches Beispiel für schädliche Kommunikation?

Ein praktisches Beispiel für schädliche Kommunikation ist das sogenannte Nonpology, eine sogenannte Nicht-Entschuldigung, die zwar oberflächlich den Anschein erweckt, Verantwortung zu übernehmen, tatsächlich aber keine echte Reue oder Einsicht zeigt. Bei einer Nonpology wird oft eine Entschuldigung formuliert, die die Verantwortung für das entstandene Missverständnis oder die Verletzung auf die betroffene Person abwälzt, anstatt sie selbst zu übernehmen. Ein typischer Satz könnte lauten: »Es tut mir leid, wenn du dich verletzt fühlst« oder »Sorry, aber ich kann auch nichts dafür, wenn du so empfindlich bist«. Diese Formulierungen suggerieren, dass das Problem eher in der Wahrnehmung oder Empfindlichkeit des Gegenübers liegt als in den eigenen Worten oder Handlungen.

Solche Aussagen können das Gefühl der Betroffenen verstärken, nicht ernst genommen oder gar manipuliert zu werden. Sie fühlen sich möglicherweise missverstanden und allein gelassen mit ihren Emotionen.

Was würde in diesem Fall konkret helfen?

Um in solchen Situationen gesünder zu kommunizieren, ist es entscheidend, eine authentische und verantwortungsvolle Entschuldigung zu formulieren. Eine Entschuldigung sollte klar und aufrichtig sein. Ein effektiver Ansatz wäre, zu sagen: »Es tut mir leid, dass meine Worte dich verletzt haben. Das war nicht meine Absicht.« Anschließend ist es hilfreich zu erwähnen, was aus der Situation gelernt wurde oder was beim nächsten Mal verändert wird.

Diese Formulierung zeigt echtes Bedauern und signalisiert, dass die Person die Verantwortung für ihre Worte übernimmt.

Für Menschen, die mit Nonpologys konfrontiert werden, ist es hilfreich, ihre eigenen Gefühle klar zu kommunizieren und das Gespräch zu suchen, um Missverständnisse auszuräumen. Diese Herangehensweise fördert einen offenen Dialog und zeigt, dass du bereit bist, an der Beziehung zu arbeiten. Indem beide Parteien ihre Perspektiven teilen und gemeinsam nach Lösungen suchen, kann eine gesündere und respektvollere Kommunikationsbasis geschaffen werden, die zukünftige Missverständnisse vermeidet und das gegenseitige Verständnis vertieft.

Du sagst »Worte sind mehr als Sprache«. Was meinst du damit?

Mit der Aussage »Worte sind mehr als Sprache« möchte ich darauf hinweisen, dass Worte eine tiefgreifende Wirkung auf unsere Emotionen, unser Wohlbefinden und sogar auf unsere körperliche Gesundheit haben können. Worte sind nicht nur Mittel zur Informationsübermittlung, sondern sie beeinflussen, wie wir uns selbst und andere wahrnehmen. Sie können Vertrauen aufbauen oder zerstören, Motivation fördern oder hemmen und sogar physiologische Reaktionen hervorrufen, wie die Ausschüttung von Hormonen, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Daher ist es wichtig, achtsam mit unserer Sprache umzugehen und die Kraft der Worte bewusst zu nutzen, um positive und gesunde Kommunikationsmuster zu fördern.

Wer sollte dein Buch unbedingt lesen?

Mein Buch sollten alle lesen, die ihre Kommunikation gesünder gestalten und schädliche Gesprächsmuster im Alltag durchbrechen möchten. Besonders in beruflichen und privaten Kontexten hilft es dabei, ungesunde Kommunikationsweisen zu erkennen und bewusst zu verändern. Gerade Menschen, die in Gesprächen schnell sprachlos, verunsichert, gestresst sind, dazu neigen, sehr streng mit sich selbst zu sein, oder Schwierigkeiten mit gesunder Abgrenzung haben, werden von den Inhalten besonders profitieren. Die praktischen Formulierungshilfen bieten konkrete Ansätze zur Konfliktlösung und fördern ein gesünderes Miteinander. So bekommen die Lesenden wertvolle Werkzeuge an die Hand, die sie direkt anwenden können, um psychisch gesünder, bewusster und selbstbestimmter mit anderen zu kommunizieren.



Lisa Holtmeier

[Wortmedizin](#)

Ungesunde Kommunikationsmuster durchbrechen und die mentale Gesundheit stärken

Paperback, 256 Seiten

ISBN: 978-3-407-86887-9

EUR 22,00

Wir sind täglich schlechten Kommunikationsmustern ausgesetzt. Nonpologys, Gaslighting oder toxische Positivität schaden unserer Psyche und können uns auch körperlich krank machen. Basierend auf neusten Erkenntnissen aus Psychologie und Neurowissenschaften hat Kommunikationscoach Lisa Holtmeier eine »Wortmedizin« entwickelt, mit der wir uns vor schädlicher Sprache schützen und auch selbst gesund kommunizieren können.