

Die Autorin:

Sandra Mantz ist Gesprächstherapeutin, Speakerin und Gründerin der New Worker Academy. Sie qualifiziert Coaches, Leader und Mentoren in salutogener Dialogkompetenz für Gespräche auf höchstem Niveau und sprachlicher Präzision.

www.newworker-academy.de
www.sandramantz.de



Sandra Mantz **Bewusst sprechen**

Für eine klare und stärkende Sprache im Beruf

63 Impulskarten mit 84-seitigem Booklet
Mit Online-Training
2., überarbeitete und erweiterte Auflage
2025, 63 Karten, € 42,00
Format: 13,3 x 17,3 x 3,4 cm

Bestell-Nr. 540027
GTIN 4019172400279
Auch als **E-Book** erhältlich

www.juventa.de

Sprache entscheidet – über Erfolg oder Stillstand, Vertrauen oder Distanz, Klarheit oder Chaos. Im beruflichen Alltag sind es nicht nur Fachkompetenz oder Strategie, die überzeugen, sondern die Art, wie du kommunizierst. Doch wie oft sorgen Missverständnisse, Stresskommunikation oder unbewusste Sprachmuster für Konflikte, unnötigen Druck und Reibungsverluste?

Das Kartenset macht Schluss mit sprachlicher Unschärfe und zeigt dir, wie du deine Kommunikation gezielt meisterst – souverän, wirksam und mit Tiefgang. Es sensibilisiert für die unsichtbaren Fallen der Alltagssprache und gibt dir Werkzeuge an die Hand, um in jeder Situation sicher und bewusst zu sprechen. Die zweite Auflage bringt neue Impulse, vertiefende Modelle und erstmals ein exklusives Online-Training, das dir hilft, deine Gesprächskompetenz nachhaltig zu verfeinern.

Du wirst erleben, wie präzise gewählte Worte dein berufliches Standing stärken, Konflikte deeskalieren und Teams in einen kraftvollen Dialog bringen. Denn wer sich klar ausdrückt, führt – und wer bewusst spricht, schafft Wirkung.

»Worte sind Macht. Wer sie bewusst einsetzt, überzeugt, inspiriert und führt. Sandra Mantz spricht nicht einfach – sie führt Kristallgespräche®: klar, wirkungsvoll und auf den Punkt. Dieses Kartenset zeigt, wie du mit Sprache Einfluss gewinnst und Erfolg gestaltest.«
(Tobias Beck, Platz 1 SPIEGEL-Bestsellerautor)

BELTZ JUVENTA

Aus dem Inhalt:



Sieben kleine Wörter – riesige Wirkung
Modulwörter beeinflussen entscheidend den Denken, dein Sprung und die Dynamik jedes Gesprächs. Sie können Klarheit bringen oder Konflikte entzünden. Mut machen oder Druck aufbauen. Meist nutzen wir sie unbewusst – dabei liegt in ihnen ein Schlüssel zu bewusster, starker Kommunikation.

Sprache geschieht – oder wählt
Oft plötzlich Worte einfällt auf. Kein Wunder, Sprache ist Gewohnheit. Doch was wäre, wenn du diesen kleinen aber massiven Einfluss nutzen würdest? Umstellen kann die Sätze auf der Vorderseite. Spürst du, wie unterschiedlich sie klingen? Jedes Modulwörter färbt die Aussage, lenkt dein Denken und beeinflusst dein Ergebnis.

Wörter als Hebel
In diesem Karten- und Modulkarten besonders entscheidend: Sie verändern, wie du dich fühlt – und wie dein Gesprächspartner dich erlebt. «Ich muss fühlen sich anders an als ich will», ich darf öffnen andere Türen als ich soll. Ein feiner Unterschied. Vielleicht ändert sich durch diese Feinheiten bestimmten, ob Kommunikation stärkt oder schwächt.

Probleme zu zocken: Spricht mit den Möglichkeiten?
Lies die Sätze auf der Vorderseite bewusst. Ersetze ein Modulwörter – und erlebe, was sich verändert. Sprache ist Wahl. Und wer bewusst wählt, spricht mit mehr Klarheit, Energie und Wirkung.

07

Sandra Mantz: Bewusst sprechen
© Beltz Juventa • Weinheim und Basel • GTIN 4019172400279

Stress & Hektik
Trainingskarte

Deine Sprache, dein Hebel
Stress entsteht nicht nur durch äußere Umstände, sondern auch durch die Gedanken und Worte, mit denen wir ihn beschreiben. Das Thema «Stress & Hektik» hat dir gezeigt, wie Sprache deine Wahrnehmung beeinflusst, Stress verstärken oder abbauen kann und wie du dich aus unbewussten Mustern löst.

Vom Wissen zum Können
Wähle eine stressige Situation aus deinem Arbeitsalltag aus. Schreibe Sätze, die dort fallen – von dir oder anderen!

- Wo erkennst du Wörter aus dieser Kategorie (müssen, schnell, Problem, stressig)?
- Welche Sätze kannst du nun bewusster formulieren?
- Wie verändert sich dein Gefühl, wenn du alternative Formulierungen wählt?

Dreh die Karte um und erfahre, wie du dein Wissen weiter vertiefen kannst.

Sprache ist mehr als Kommunikation – sie steuert, wie du dich in Gesprächen bewegst und welche Energie du in Gesprächen bringst.

- Lass dich im kostenfreien Online-Training inspirieren.
- Erhalte Impulse, wie du deine Sprache bewusster lenbst.
- Erlebe, wie kleine Änderungen spürbare Wirkung entfalten.

Die Wirkung unserer Zeit ist nicht Geld, Zeit oder Gesundheit, sondern Bewusstheit.

Denke für deine ersten Schritte in eine bewusstere, klarere und stärkende Sprachkultur.

Scan den QR-Code und entdecke neue Perspektiven, vertiefe deine Praxis!

<http://www.newworker-academy.de/bewusst-sprechen-training>

10

Sandra Mantz: Bewusst sprechen
© Beltz Juventa • Weinheim und Basel • GTIN 4019172400279

So bestellen Sie:

Im Internet: www.juventa.de

Der direkte Weg zum Kartenset



Telefon: 0 62 01/60 07-330

E-Mail: medienservice@beltz.de

Beltz Medienservice, Postfach 100565, D-69445 Weinheim