

Unmute Your Soul Toolkit

#7 Die Macht der Worte

Versuche diese Kommunikationsübungen.

Nachdem du dir einen Stift und dein Notizbuch geholt hast, mach diese kurze Übung:

Denke über die Worte nach, die du jeden Tag hörst und sagst. Das sind Worte, bei denen du ein Gefühl von Unbehagen oder Anspannung in deinem Körper spürst, wenn du sie hörst. Schreibe sie auf. Unten findest du einige Fragen, die dir helfen können. Dies ist eine kraftvolle Übung, die Blockaden in dir auflösen und dir helfen wird, dich mit dir selbst in Einklang zu bringen, deshalb ist es wichtig, dass du nichts überstürzt.

- Bei welchen Worten fühlst du dich schlecht oder hilflos?
- Welche Worte sagst du, mit denen sich andere Menschen unwohl fühlen?
- Mit welchen Worten gibst du deine Macht ab?
- Welche Worte werden verwendet, um dich selbst zu verletzen (diese können im Stillen ausgesprochen werden)?
- Mache eine Liste der Worte, die du sagst und die andere Menschen verletzen.

Diese Worte bringen dich vielleicht an einen Ort oder in eine Zeit zurück, die unangenehme Erinnerungen für dich bereithalten, deshalb ist es wichtig, sie anzuerkennen und loszulassen. Lass dich von deinem Bewusstseinsstrom leiten und schreibe auf, was dir in den Sinn kommt, ohne etwas zu bewerten. Lass den Stift einfach nur fließen. Schau dir an, was du aufgeschrieben hast, und überlege, ob es ein Wort gibt, das du nicht mehr sagen möchtest. Auf diese Weise wirst du deine Kraft und Ausrichtung

Unmute Your Soul Toolkit

zurückgewinnen.

Stell dir ein paar weitere Fragen:

- Wie beeinträchtigen die Worte in meinem Kopf meine Energie in dieser Woche?
- Wie kann ich mir bewusster werden, wie meine eigenen Worte und Handlungen die Energie anderer beeinflussen?

Da Worte wirklich wichtig sind, folgt hier eine Checkliste mit einigen Tipps für ein Gespräch mit jemandem.

- Achte darauf, ob dein Körper offen oder geschlossen ist.
- Sprich wahrheitsgemäß.
- Kommuniziere selbstbewusst mit effektiver Kommunikation.
- Wisse, was du willst, und sprich entsprechend und positiv darüber. Niemand ist ein Gedankenleser.
- Verwende "Ich"-Aussagen anstelle von "Du".
- Steh zu deinen Gefühlen.
- Vermeide verleumderische oder böswillige Äußerungen.
- Verzichte auf harte oder grobe Worte.
- Verzichte auf Klatsch und Tratsch oder sinnloses Geschwätz.
- Schaffe dir Grenzen und setze dir einen Rahmen.
- Kommuniziere mit Mitgefühl.
- Höre tief zu und lausche der Seele deines Gegenübers.
- Erkenne den Faktor Angst auf beiden Seiten an.
- Gib nicht der Versuchung nach, einfach zurückzuschlagen und eine wütende Stimme mit der eigenen zu erwidern.
- Projiziere deinen Ärger nicht. Sprich stattdessen aus deinen Gefühlen heraus.
- Lass die andere Seite nicht im Unrecht erscheinen.

Unmute Your Soul Toolkit

- Sei bereit zu vergeben und um Vergebung zu bitten.
- Frage dich, was in diesem Moment wirklich gesagt werden muss?
- Erkenne an, dass die andere Seite möglicherweise Werte und Meinungen hat, die sich von deinen unterscheiden oder die dir fremd sind.
- Sage etwas, das sich lohnt zu sagen.
- Verwende deine Worte für etwas Kraftvolles.
- Entscheide dich, das Höchste und Beste in der anderen Person zu sehen.
- Traue dich zu sprechen und etwas zu sagen, das sich lohnt. Öffne deinen Mund und sprich lauter.
- Sprich!