OÖNachrichten

Die Kraft der Sprache ist unterschätzt

Worte können im Alltag für Wohlbefinden sorgen

In einer zunehmend schnelllebigen und digital geprägten Gesellschaft spielt Sprache eine zentrale Rolle und wird zugleich oft unbewusst genutzt. Zwischen beruflichen Anforderungen, familiären Verpflichtungen und ständiger Erreichbarkeit bleibt nur wenig Raum für bewusste Kommunikation. Dabei wirken Worte weit über ihre unmittelbare Bedeutung hinaus. Sie beeinflussen nicht nur das soziale Miteinander, sondern auch das eigene Wohlbefinden.

Worte wirken nach innen und außen

Ob im persönlichen Gespräch, in beruflichen Meetings oder in digitalen Nachrichten: Sprache kann aufbauen oder verletzen, verbinden oder distanzieren. Der Tonfall, die Wortwahl und der Kontext prägen den Eindruck, den Worte hinterlassen. Forschungen aus der Kommunikationspsychologie belegen, dass Sprache eine starke Wirkung auf Emotionen und zwischenmenschliche Beziehungen hat. Worte formen die Wirklichkeit – im Innen wie im Außen.

Entscheidend ist nicht nur die Kommunikation mit anderen, sondern auch mit sich selbst. Die sogenannte „innere Sprache", also Gedanken und Selbstgespräche, beeinflusst das Selbstbild und das emotionale Gleichgewicht. Wer sich selbst häufig mit kritischen oder abwertenden Formulierungen begegnet, riskiert langfristig

Foto: Alexandra Eckerstorfer

Maria Prinz
Psychosoziale Beratung
Linz, 0676/5463605
www.maria-prinz.at

psychische Belastungen. Eine achtsame und wertschätzende Sprache hingegen stärkt das Selbstwertgefühl und kann heilend wirken. So können Selbstgespräche der Schlüssel zur inneren Balance werden.

Es lohnt sich daher, die eigene Wortwahl im Alltag bewusst zu reflektieren. Schon kleine Änderungen, wie etwa „Ich muss arbeiten gehen" durch „Ich kann arbeiten gehen" oder „Ich darf arbeiten gehen" zu ersetzen, verändern nicht nur die sprachliche Struktur, sondern auch die innere Haltung.

Wie wirken bestimmte Worte auf das Umfeld? Wie verändert sich die Kommunikation, wenn Formulierungen freundlicher oder lösungsorientierter gewählt werden? Wer sich mit diesen Fragen beschäftigt, legt den Grundstein für einen bewussteren sprachlichen Umgang. Eine gute Übung ist es deshalb, die eigene Sprache zu beobachten.

Beratung als Begleitung zur sprachlichen Achtsamkeit

Sprache ist mehr als nur ein Werkzeug zur Informationsübertragung. Wenn sie richtig eingesetzt wird, kann sie ein Mittel zur Stärkung der Psyche und zur Gestaltung eines besseren Miteinanders sein.

Machen Sie sich Ihre Kommunikationsmuster bewusst! Wir Lebens- und SozialberaterInnen unterstützen Sie beispielsweise dabei, sprachliche Muster zu erkennen und neue Ausdrucksformen zu entwickeln. Dadurch werden persönliche und zwischenmenschliche Beziehungen gestärkt und das eigene Wohlbefinden gefördert. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung
lebensberater.at