

Der Einfluss Deiner Worte auf Dein Leben!

Worte sind viel mehr als ein Aneinanderreihen von Buchstaben. Denn Worte lösen in uns Gefühle aus. Gefühle der Leidenschaft, der Begeisterung, der Liebe aber auch der Angst, der Wut oder der Scham. Auch der Sinn des gleichen Wortes kann mehrere Bedeutungen in unserem Leben haben.

- **Ein Feuer kann wärmen aber auch ein Haus zerstören**
- **Ein Messer kann schneiden oder töten**
- **Ein Hammer kann einen Nagel einschlagen oder einen Menschen verletzen**

Woher kommt nun aber diese Macht der Wörter?

Worte lösen bei uns Bilder, Vorstellungen und Erinnerungen aus. Wir verknüpfen damit Gefühle und diese sind in unserem Unterbewusstsein gespeichert. Die Bedeutung dieser Bilder und Vorstellungen und damit auch unsere Gefühle sind jedoch beim selben Wort von Mensch zu Mensch verschieden. Daher sind auch der Einfluss und die Auswirkungen der Worte bei jedem verschieden.

Teste dies mit einer kleinen Übung:

Setze dich bequem hin und schaue auf die folgenden Wörter, schliesse danach die Augen: Welche Bilder und Erinnerungen kommen Dir bei diesen Wörtern, welche Gedanken?

- **Müssen, Eigentlich, Angst, Fehler, Krieg, Sorgen, Krankheit, Schulden, Schmerz, Stress**

Stehe auf und gehe ein paar Schritte.

Anschließend setzt Du Dich wieder hin und liest die folgenden Wörter. Schliesse danach wieder die Augen. Welche Gedanken und Bilder kommen Dir bei diesen Wörtern, wie fühlt es sich an?

- **Wollen, Vergnügen, Sonne, Freude, Erfolg, Liebe, Urlaub, Spass**

Erstaunt? Überrascht?

Bei einigen Worten ist Dir die Bedeutung auf Dein Wohlbefinden sicher sofort bewusst. Bei einigen weniger. Trotzdem haben solche Wörter eine fatale Auswirkung auf Dein Unterbewusstsein. Nimm zum Beispiel die Worte „Müssen“, „Wollen“ oder „Eigentlich“.

Das Wort „Müssen“, welches wir unzählige Male pro Tag benutzen, hat die negative Eigenschaft von eingeschränkt sein. Was fühlt sich besser an?

- **Ich muss zur Arbeit oder ich will zur Arbeit?**
- **Ich will nach Hause oder ich muss nach Hause?**

Wir sind uns so sehr gewohnt, Worte zu benutzen, dass wir uns ihrer Bedeutung oft gar nicht bewusst sind. Sie werden einfach so dahingesagt.

Achte einmal darauf was es bei Dir auslöst, wenn Dein Gegenüber sagt:

- **Eigentlich gehe ich gerne zur Arbeit! Eigentlich bin ich gesund!**

Sofort erscheint bei Dir ein passendes Bild. Was immer er oder sie Dir gerade mitteilen wollte, es wird gelöscht und Du fügst gedanklich ein „Aber“ hinzu. Ist die Bedeutung des Satzes noch dieselbe?

Um Dich gut zu fühlen, kannst Du bei der Wahl Deiner Worte die Gefühle auch verstärken.

Denke daran; Es gibt keine negativen Gefühle. Erst Deine Bewertung, Deine Erfahrung und Dein Denken und damit Dein Unterbewusstsein machen es negativ. Und das kannst Du beeinflussen.

Sei Dir bewusst, dass es in Deiner Macht liegt, was Du denkst.

Du kannst Denken was Du willst, Du kannst wollen, was Du willst.

Das Leben ist so wie Du es siehst!

Dein Unterbewusstsein hat einen entscheidenden Einfluss auf Deinen Erfolg, Deine Gesundheit, Dein Glück. Alles beginnt mit der Wahl Deiner Worte.

Sei Dir bei der Wahl Deiner Worte gewiss:

Dein Unterbewusstsein hört immer mit, Tag und Nacht und es hilft Dir immer: Im positiven, wie im negativen!

Brauchst Du weitere Hilfsmittel und Techniken, oder möchtest mit mir zusammen Deine Wahl der Worte ändern, rufe mich an.

Schreibe mir, wie es Dir ergangen ist, was Du erlebt hast und wie Du dich heute fühlst.