



Sicherheit und Energie gewinnen durch „Magic Words“

Ein kleiner Gruß aus der Mentalküche

Inspiziert durch einen Blick auf folgenden Kalenderspruch, kommt heute wieder ein kleiner Gruß aus unserer Mentalküche. **„Du kannst nur Neues entdecken, wenn Du mit anderen Augen schaust.“** Und vielleicht müssten wir noch ergänzen **„und anderen Ohren hörst“**.

Höchstwahrscheinlich kennt jede und jeder von uns die Redewendung „Wenn ich das Wort nur höre, dann...“ Also bereits ein Wort, das ein Stresserleben beschreibt, kann auch tatsächlich Stresssymptome auslösen. So fühlt sich der eine oder andere bei den Begriffen „Steuererklärung“ oder „Mathematik Klausur“ oder „Frühjahrsputz“ oder „Wurzelbehandlung“ oder bei einem bestimmten „Kundennamen“ richtig unwohl. Das gilt jetzt nicht für Steuerberater, Einserschüler, Profi-Putzer, Zahnärzte und Superverkäufer. Die alle haben andere Reizwörter bzw. Schlüsselwörter. Und diese Wörter öffnen wirklich Türen und Fenster zu ganz unterschiedlichen Befindlichkeiten, Vorstellungen und Bildern des Menschen.

Die Gehirnforschung kann nachweisen, dass stressbesetzte Wörter sich im Emotionszentrum unseres Gehirns (limbisches System) breitmachen, den Mandelkern aktivieren und reflexartig Angst- und Fluchtreaktionen mit den damit verbundenen unangenehmen Körpersymptomen auslösen. Wörter, die emotional positiv besetzt sind, aktivieren den Hippocampus und dieser Teil des limbischen Systems vernetzt alle unsere Erlebnisse mit unserem Denkhirn und unserer Kreativität. Und das führt zu Aktivität und Handlungsimpulsen. Ist nun zum Beispiel das Wort „Mathematik Klausur“ mit dem Mandelkern assoziiert, führt das zur Flucht und somit zu Lernvermeidungsstrategien. Das gleiche Wort führt bei der „Hippocampus-Aktivierung“ dazu, dass die Schülerin, der Schüler rechtzeitig und effektiv das Lernen beginnt, die Formeln inhaliert und innerlich dabei denkt, ich bringe die Sache zu einem guten Ende. Wenn ich das als Schüler damals schon gewusst hätte...

Nach der kurzen „Gehirn-Lehre“ jetzt der kleine Gruß aus unserer Mentalküche: nämlich die sogenannte „Magic-Words-Methode“ (entwickelt von Cora Besser-Siegmund).

Wir können unseren „Inneren Designer“ anregen, sogenannte Stresswörter durch Veränderung der inneren Repräsentation in eine optische Ansehnlichkeit zu bringen. Dadurch wird das ehemalige Stresswort in den Hippocampus verschoben und damit mit positiven Emotionen und einem angenehmen Körpergefühl verknüpft. Auf diese gute Art und Weise stabilisiert, können wir an Stresswörter denken und uns der Situation gewachsen fühlen, über den Dingen stehen, keinen inneren Widerstand mehr dagegen verspüren. Jetzt können wir mit innerer Sicherheit und guter Energie „die Sache erledigen“. Also **„Neues entdecken, wenn wir mit anderen Augen schauen“**.



Kommunikationstraining
SIMMERL GmbH

Vandaliastraße 7; 96215 Lichtenfels
Telefon: 09571/4333; Fax: 09571/4303
e-mail: kommunikationstraining@simmerl.de
www.simmerl.de

Und so geht's:

- 1) Reizwort oder Schlüsselwort identifizieren...
- 2) Vor dem inneren Auge die Schreibweise, Schriftart, Größe, Farbe etc. betrachten...
- 3) Dann aufmalen...
- 4) Vor dem inneren Auge durch den „Inneren Designer“ die Schriftart, Schreibweise, Größe, Farbe, Material etc. so lange verändern lassen, bis sich der eigene Zustand verbessert...
- 5) Jetzt die veränderte Fassung aufmalen...
- 6) Nun Ideen entwickeln, wie Du/Sie jetzt besser damit umgehen kannst/können...
- 7) Verändere Version als Anker an einen guten Platz platzieren, so dass sie gute Energie spenden kann...

Viel Spaß beim Ausprobieren und „Verschönern“ so mancher Stress- und Reizwörter durch Magic Words in Deinem/Ihrem Leben. Guten (Lebens)Appetit.



Reizwort zu Beginn



Veränderte Fassung

Coaching-Beispiel (Simmerl: Coaching auf Ressource komm raus! Berlin: Pro BUSINESS 2005)

Ein Gruß aus der Mentalküche von Koch Stefan Beißer