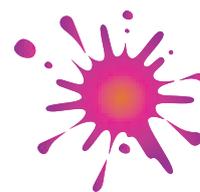


# healthstyle



Gesundheit als Lifestyle

## Der einfache Weg zum großen Glück

### Minimalismus

Was die  
Naturheilkunde  
zu bieten hat

NATURHEILKUNDE  
PRÄVENTION  
COACHING

03  
2021



# Die Macht der Worte als Coachingwerkzeug nutzen

---

**Der einfache Weg zum großen Glück |  
Prozessorientierte Ansätze zur nachhaltigen  
Veränderung unserer Ausdruckswelt**

THE POWER OF

## Philipp Feichtinger

Coaching wird manchmal im Vergleich zu anderen Behandlungs- und Therapieansätzen belächelt, weil es scheinbar zu wenig offensichtlichen Veränderungen für den Klienten kommt. Flapsig formuliert, kann ein bewusstes „Spiel der Worte“ im Unterbewusstsein und auf der Seelenebene eines Menschen jedoch langfristig noch tiefere Prozesse, als anfangs für möglich gehalten wird, in Gang bringen. Sowohl Coach als auch Klient dürfen sich der Macht der Worte wieder bewusst werden und erkennen, welche Auswirkungen diese bereits in gedachter Form haben können. In diesem Artikel soll nicht nur auf die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Worten im Coachingkontext eingegangen, sondern auch ihre enorme Wirkung auf die Lebenswelt der Klienten hervorgehoben werden.

### Worte sind Energie!

In der Energiearbeit und, mit einem anderen Zugang, auch in der Psychologie, weiß man schon lange, dass Worte eine ganz spezielle Wirkung auf Menschen haben können. Warum gibt es solche, die uns verletzen können, und andere, die wie heilsamer Balsam wirken? Worte haben eine Grundschwingung, wie alles im Kosmos. Gerade der Mensch kann so achtsam auf die Fähigkeit der „Wortbildung“ zurückgreifen, dass sich natürlich die Frage stellt, warum dieses Alleinstellungsmerkmal die Evolution überdauert hat. Ich bin überzeugt, es liegt weniger an der Kommunikationsmöglichkeit, sondern viel mehr an der ausstrahlenden Energie der Worte.

Spätestens dann, als der Japaner Masaru Emoto mit seinen Kristallversuchen gezeigt hat, dass mit positiven Worten besprochenes Wasser („Liebe“) im Vergleich zu negativ besprochenem Wasser („Hass“) in gefrorener Form eine perfekte Kristallstruktur aufweist, sollte die Menschheit erkannt haben, was Worte mit/in uns bewirken können. Der Mensch besteht zu mehr als 70 % aus Wasser, daher sollten wir uns die Erinnerungsfähigkeit des Wassers doch viel mehr zu Nutze machen!

### Bedeutung von Triggern

Dass Worte jedoch nicht nur auf sich bezogen wirken und über eine Eigenenergie verfügen, zeigt sich im täglichen Leben. So können uns z.B. Lieder immer an einen bestimmten Menschen erinnern, sobald wir die Melodie oder die ersten Textzeilen hören. Die Worte wurden mit einer Erinnerung und einer dementsprechenden Energie verknüpft. Dadurch erhalten diese Worte eine Beurteilung, wenngleich ihre Grundenergie vielleicht eine andere wäre. Unabhängig von Liedtexten kann auch in einem Gespräch ein Wort, ein Satz fallen, der die harmonische Atmosphäre zum Kippen bringt.

Doch was passiert dann? Der Sprecher hat ein wertefreies Wort benutzt, was für sein Gegenüber jedoch an eine ganz bestimmte Erinnerung geknüpft und negativ bewertet wurde. Wir sprechen von sogenannten „Triggern“, negativ behafteten Ankern. Auch hier wird wieder die Macht der Worte deutlich sichtbar.

Foto: © pedrosala – stock.adobe.com

## → Philipp Feichtinger

Dipl. ganzheitlicher Naturheiltherapeut, Heilpraktiker, Seminarleiter für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Burnout-Berater und AMQ-Mentalcoach. Ausgebildeter Mittelschullehrer. Führt eine eigene Naturheilpraxis in Riedau, Österreich. Entspannungsexperte für Kinder und Jugendliche.



Kontakt: [www.nhp-feichtinger.at](http://www.nhp-feichtinger.at)

## Bedeutung von Glaubenssätzen und Affirmationen

Das Wissen über die Existenz von Triggern wirkt sich bereits maßgeblich auf die Coachingarbeit aus. Wesentlich stärker als Trigger sind jedoch Glaubenssätze in unserem Unterbewusstsein verankert und prägen dementsprechend die von uns wahrgenommene Realität mit. Glaubenssätze entstehen häufig bereits in der Kindheit, wodurch dann im Erwachsenenalter mangelndes Selbstbewusstsein oder Ängste entstehen, weil diese Worte und Sätze bereits als Programm ihre Wirkung in uns entfalten. Erhält ein Kind stets die Rückmeldung, dass es etwas doch besser machen könnte oder man von ihm doch etwas anderes gewöhnt sei, entsteht im Laufe der Zeit ein Glaubenssatz: „Ich bin nicht gut genug!“ oder „Ich muss mich anstrengen, um geliebt zu werden!“ Diese Wörter sind an Kraft nicht mehr zu überbieten, wenn sie bereits jahrelang verinnerlicht wurden.

Doch Gott sei Dank gibt es auch die Kehrseite der Medaille, die eine Umprogrammierung ermöglicht. Auch positive „Glaubenssätze“ (Affirmationen) können unser Unterbewusstsein in eine Richtung lenken. Gerade Sportler arbeiten im Mentaltraining mit vielen Affirmationen, die sie zum Sieg führen. Suchen wir uns doch neue, positive Sätze und verwenden diese als Sprungbrett in unsere Zukunft.

## Das geschriebene Wort – Arbeit mit Bodenankern

Vertiefendere Möglichkeiten und ein deutlicheres Spüren der Macht der Worte bietet u.a. das geschriebene Wort. Eine positive Affirmation zu finden, ist bereits die halbe Miete. Sie jedoch zu verinnerlichen, bedarf Zeit und Geduld. Dabei kann es nützlich sein, sie aufzuschreiben, liebevoll zu gestalten und anschließend so oft wie möglich im Blickfeld zu haben. Der Satz kann als Bildschirmschoner auftauchen, an der Hinterseite des Smartphones kleben, im Auto neben dem Lenkrad angebracht sein oder auf dem Kühlschrank pinnen.

**Je öfter Worte in unser Bewusstsein treten, desto stärker programmieren sie unser Unterbewusstsein.**

## Arbeit mit Bodenankern

Ich arbeite in meiner Praxis ebenfalls gerne mit dem „geschriebenen Wort“, nämlich in Form von Bodenankern, einer Methode aus dem „Neurolinguistischen Programmieren“ (NLP). Dabei werden ein oder mehrere Worte auf ein weißes Blatt geschrieben. Dieses wird dann auf den Boden gelegt und der Klient stellt sich mit beiden Beinen auf die Wörter drauf. Auf diese Weise werden Worte spür-, erleb- und greifbarer und können durch Möglichkeiten der Umprogrammierung ihre Belastung verlieren. Wird anschließend ein positiv behaftetes Wort auf ein weiteres Blatt geschrieben – der Klient stellt sich darauf und speichert seine Empfindungen durch das Drücken des rechten Daumens – so kann dieses auf einem belasteten Wort zu einer Umprogrammierung führen. Wenn ein Schüler das Fach „Mathematik“ negativ behaftet, kann es helfen, ein Blatt mit „Mathematik“ und eines z.B. mit einem Hobby auf den Boden zu legen. In beide stellt sich der Schüler. Während er im Hobby-Feld die positiven Erinnerungen durch das Drücken eines Fingers abspeichert, kann er diese abrufen, sobald er erneut im „Mathe-Feld“ steht und den besagten Finger drückt.

## Worte der Entspannung

Neben dem geschriebenen Wort ist jedoch keineswegs das Gedachte zu unterschätzen. Gerade Entspannungsmethoden wie das Autogene Training haben gezeigt, wie aufnahmefähig unser Unterbewusstsein für Worte jeglicher Art gerade in Ruhezuständen ist. Es lässt sich geradezu manipulieren; im Falle des Autogenen Trainings durch positive Formulierungen wie „Ich bin ganz ruhig und entspannt“ oder „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig“. Wer diese Methode kennt, weiß, wie gut diese Sätze unserem Wohlbefinden tun und wie sehr wir gerade in Stresszeiten danach verlangen. Dies wiederum hat gerade auch fürs Coaching eine große Bedeutung. Wenn wir Klienten das Wissen an die Hand geben, dass gerade Ruhephasen für unser Unterbewusstsein ideal sind, neue Informationen zu verinnerlichen, dann soll es doch positiv gefüttert werden anstatt mit täglichen Horrornachrichten oder Actionfilmen. Es gibt eine Reihe wunderbarer Ansätze neben Affirmationen oder dem Autogenen Training, die uns nicht nur entspannen, sondern unser Denken auch in eine neue Richtung gehen lassen. Worte der Entspannung ermöglichen einen Zustand, in dem großartige Prozesse in Gang gebracht werden können und wir für die Macht der Worte noch zugänglicher werden.

## Der eigene Wortschatz

Eine der Aufgaben eines guten Coaches sollte auf alle Fälle sein, die Kommunikation seines Klienten zu beobachten und zu thematisieren. Ist diese geprägt von Angst, Unsicherheit, Zweifel, Sorgen oder negativen Einflüssen? Dann ergibt es durchaus Sinn, im Laufe der gemeinsamen Arbeit den eigenen Wort-„Schatz“ näher unter die Lupe zu nehmen, dem Klienten seine Gewohnheiten aufzuzeigen und diese durch gezieltes Training

zu verändern. Insbesondere dann, wenn Klienten stark zu einer negativen und „nicht“-geprägten Wortwahl neigen, so kann dessen Veränderung wahre Wunder bewirken. Wenn daraus tatsächlich wieder ein „Wort-Schatz“ entsteht, eine bunte Mischung aus Wörtern, kann sich die gesamte Ausstrahlung und die erlebte Realität dieses Menschen deutlich wandeln.

Auch der Schweizer Hypnose-Experte Gabriel Palacios hebt die Bedeutung der „achtsamen Kommunikation“ hervor. Er möchte damit verdeutlichen, dass wir uns der Wirkung einmal ausgesprochener Worte bewusst sein müssen. Bevor wir diese an jemanden richten, muss uns klar sein, was wir damit auch anrichten können.

**Darum sollten wir unsere Worte immer mit Bedacht wählen und die Chance ergreifen, unsere Wortwahl zu verändern.**

## Verdeutlichung von Prozessen

Jedes Coaching und jede gemeinsame Arbeit mit Klienten lässt sich als Prozess ansehen, der manchmal kürzer, manchmal länger dauern kann. Oftmals werden erreichte Ziele und positive Veränderungen unbewusst unter den Tisch fallen gelassen, da sich der Klient auf eine gänzlich andere Sache fokussiert hat. In diesem Fall ist es durchaus wichtig, ihm einen Spiegel vor Augen zu halten und ihm mit den richtigen Worten zu verdeutlichen, was sich anhand seiner Ausführung bereits zum Positiven gewandelt hat.

Das zählt für mich als Coach zu meiner „achtsamen Kommunikation“. Fortschritte werden selten daran ersichtlich, dass sich sofort genau das Problem gelöst hat, weshalb der Klient gekommen ist, sondern dadurch, dass er von kleinen alltäglichen

Schritten vorwärts berichtet, die vielleicht am Beginn des Prozesses nicht möglich gewesen wären.

Dies führt noch einmal deutlich vor Augen, dass Worte durchaus den zurückgelegten Prozess spürbar machen können. Auch wenn es zu keinem gezielten „Wortschatz-Training“ kam, wie oben beschrieben, so ist eine Veränderung der Kommunikation und ein Einsatz anderer Worte immer ein gutes Indiz dafür, dass sich für den Klienten etwas gelöst hat. Hier fungiert die Macht der Worte also als Gradmesser für den Coach.

## Fazit

Worte sind mächtiger als wir glauben, wenn wir uns ihre positive und negative Wirkungsgewalt vor Augen führen. Erstere sollten wir uns gerade im Coaching zunutze machen. Es braucht dazu nicht viel; und doch ermöglicht ein gezieltes Arbeiten mit Worten ein Vordringen in alte Muster und Programmierungen unserer Klienten.

**Ich bin überzeugt: ändern sie ihre Worte, ändert sich ihre Welt.**

Ob wir die Klienten bewusst trainieren, ihren Wort-„Schatz“ zu verbessern, mit geschriebenen Worten arbeiten, Glaubenssätze aufdecken und durch positive Affirmationen auskoppeln oder sie hin zur „achtsamen Kommunikation“ sensibilisieren, spielt eine nebensächliche Rolle. Sobald sie erkennen, welches machtvolle Werkzeug sie bei der Hand haben und dieses nutzen, um ihre Welt zu verändern, hat der Coach einen wichtigen Teil seiner Arbeit erfüllt.