



# KRAFT DER WORTE

WIE MAN MIT DER „MAGIC-WORDS-METHODE“ DAS MÄCHTIGSTE MITTEL DER MENSCHHEIT FÜR SICH RICHTIG VERWENDET UND NEGATIVE EMOTIONEN DABEI VERÄNDERN UND LÖSCHEN KANN

Weihnachten – das Fest der Liebe steht vor der Tür. Für die einen bedeutet Weihnachten Vorfreude, Besinnung, Harmonie und Feiern mit der gesamten Familie, für die anderen ist es Stress pur und nur das Wort allein löst schlechte Erinnerungen aus. Für manche ist es nur das Wort Weihnachten, für andere vielleicht „Geld“ oder „Vater“ bzw. „Mutter“. Jeder hat sein ganz eigenes Stresswort. Durch eine kleine magische Wortreise werden verschiedene mentale Möglichkeiten gezeigt, wie Sie selber aus diesen für Sie negativen Begriffen Kraftquellen entwickeln und die persönliche Bedeutung grundlegend verändern können.

**„Worte sind die mächtigste Droge, welche die Menschheit benutzt.“  
(Rudyard Kipling)**

Wie recht doch der Autor der weltberühmten Dschungelbücher Rudyard Kipling hatte: Worte haben Macht und lösen allein beim Aussprechen, Denken oder Zuhören die unterschiedlichsten Gefühle und Reaktionen aus. Läuft es Ihnen beim Gedanken an z.B. Ihre „Steuererklärung“ kalt über den Rücken? Bekommen Sie weiche Knie, wenn Sie nur daran denken? Kennen Sie diese Satzeinleitung: „Wenn ich dieses Wort schon höre ...“?

Mit der Magic-Words-Methode der Hamburger Psychologin Cora Besser-Siegmund lernen Sie, Worte, Namen und Situationen, die Stress auslösen, zu „verzaubern“, in dem man negativ besetzte Begriffe positiv umgestaltet. Worte können glücklich oder traurig stimmen, ermutigen oder lähmen. Das Wissen um die Macht, die im Wort steckt, ist in allen Kulturen verankert. Auch wenn wir unterschiedlich geprägt wurden, können wir Wortwahl und Satzbau maßgeblich einsetzen, um uns und andere bewusst positiv zu programmieren.

**Die Wortwahl ist eine hervorragende Methode, Gefühle und Handlungen positiv zu beeinflussen.**

Inzwischen gibt es wissenschaftliche Nachweise, dass Worte unmittelbar und messbar unser körperliches Befinden beeinflussen. Bei amerikanischen Studenten z.B., denen im Rahmen einer Studie brutale, abstoßende Worte vorgelegt wurden, sank die Zahl der weißen Blutkörperchen im Speichel deutlich. Die negativen Begriffe hatten ihre körperliche Abwehr messbar geschwächt. So ist es hier ganz wichtig, nicht für sich selbst, sondern auch für andere negative Aussagen positiv und motivierend zu verpacken. Es macht wohl einen Unterschied, wenn ich sage: „Du hast versagt“ oder „Das wurde übersehen und muss beim nächsten Mal besser gemacht werden.“

Das Wort „Versagen“ ist bei wohl allen Menschen mit negativen Assoziationen verbunden und trägt in diesem Moment nicht zur Lösung des Problems bei, sondern verstärkt die negative Energie. Um für sich selbst aber negative Gefühle bei einem Wort

oder einer Aussage zu verändern, bedarf es nur einer einfachen und simplen Technik mit viel Wirkung.

**Wie negative Programmierungen gelöscht werden**

Vielleicht haben Sie selbst schon einmal gesagt, dass Ihnen „die Haare zu Berge stehen“ oder mulmig in der Magengrube wird“, wenn Sie an ein bestimmtes Wort denken. Sie haben damit ausgedrückt, dass Ihre Gedanken auch Ihr Körpergefühl verändern. Worte sind an sich wertfrei, weder gut noch schlecht. Unser Gehirn speichert aber nicht nur die Rechtschreibung und die Bedeutung beispielsweise von „Prüfung“, sondern gleichzeitig auch alle Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens mit diesem Wort gemacht haben. Gute, wenn wir Glück hatten, aber auch schlechte. Häufen sich die schlechten Erfahrungen, wird es zum Stresswort: Fortan genügt es, das Wort „Prüfung“ zu lesen, auszusprechen oder zu denken, um Körper und Seele unter Druck zu setzen.

Biochemiker und Gehirnforscher haben nachgewiesen, dass Stress den Stoffwechsel im Gehirn empfindlich stört und wie Sand im Getriebe des permanenten Austausches zwischen den Neuronen wirkt: Fehlleitungen, Misstöne und Kurzschlüsse sind die Folge davon. „In unserem Gehirn knackt und knirscht es dann wie in einem ungenau eingestellten Radio“. (Zitat Cora Besser-Siegmund). Mit der Magic-Words Methode können persönliche Stresswörter mit positiven Inhalten gefüllt und verzaubert werden und die Zentrale im Gehirn funktioniert wieder nach Wunsch. Kann man also Zaubern lernen? Ja:

**Worte zu verzaubern ist tatsächlich einfach!**

**1. Schritt:** Machen Sie es sich in einem Sessel bequem und schließen Sie die Augen. Denken Sie an eine Person, Situation oder an ein Problem, welches Sie gerade stresst.

**2. Schritt:** Schreiben Sie den Begriff oder den Namen auf Ihren inneren Bildschirm und nehmen Sie wahr, wie das Wort für Sie aussieht. Vielleicht ist es dunkel oder schwarz, verzerrt und wirkt bedrohlich.

**3. Schritt:** Überprüfen Sie mit dem Myostatiktest – gemäß der bebilderten Anleitung rechts – wie sich das Wort auf Ihre Muskelkraft auswirkt: Fügen Sie jetzt Zeigefinger und Daumen zu einem festen Ring zusammen und „betrachten“ Sie bei geschlossenen Augen Ihr Stresswort auf Ihrem inneren Bildschirm. Nun versucht Ihr Helfer, mit etwas Gegendruck den Ring zu öffnen. Der Ring aus Zeigefinger und Daumen leistet kaum Widerstand und geht auf – ein kinästhetischer Hinweis, wie sehr dieser Begriff gedanklich stresst.



**4. Schritt:** Schließen Sie erneut die Augen und stellen Sie sich Ihr persönliches Stresswort in bunten Buchstaben und fröhlichen Formen vor (vielleicht schwebt es als bunter Buchstabenbanner am blauen Himmel vorbei). Malen Sie es in bunten Buchstaben, in Formen und Farben, als Wolke, als Blumengirlande oder wie immer es Ihnen gefällt. Ihr Helfer kann ermuntern, Fragen stellen und Anregungen geben. Wenn das neue Schriftbild fertig ist, lassen Sie es auf sich wirken.

**5. Schritt:** Wiederholen Sie den Myostatiktest und konzentrieren Sie sich auf das umgestaltete Wort mit allen seinen angenehmen Facetten. Vermutlich wird es nun dem Helfer nicht gelingen, den Ring zu öffnen, denn das positive Bild hat Sie stark gemacht.

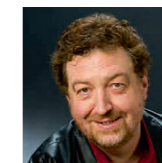


Wenn sich der Ring dennoch leicht öffnen lässt: Klopfen Sie für ca. 30 Sekunden auf Ihr Brustbein. Dort liegt die Thymusdrüse – die Zentrale unseres Stoffwechsels und Immunsystems. Das Klopfen regt diese an.



Stresswörter sind immer etwas intimes, weil sie eng mit persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen verknüpft sind. Stresswörter übermitteln die ganze psychologische und körperliche Wirkung von Problemen oder Situationen, die wir als bedrohlich empfinden oder von denen wir uns überfordert fühlen.

Dass „Magic-Words“ kein Hokuspokus ist, bestätigen viele anfänglich skeptischen Klienten. Die Behandlung wirkt oft schneller und nachhaltiger als andere Therapieformen. Die alltäglichen Unzulänglichkeiten, Sorgen und Nöte können erfolgreich und ganz ohne Risiko für Seele und Körper durch Magic-Words verzaubert werden. Mit ein wenig Übung wird Magic-Words zur verlässlichen psychologischen Hausapotheke für allerlei Alltagsthemen.



**Martin R. Weber**  
Coach und Trainer  
Zentrum für Kommunikation

**Sind Sie neugierig geworden? Möchten Sie Magic-Words oder wingwave®-Coaching kennen lernen und sich selbst überzeugen? Ein Schnuppercoaching kann Ihre Entscheidung erleichtern und macht Sie um wertvolle Erfahrungen reicher. Ich erwarte gerne Ihre Anfrage!**



**Martin R. Weber**  
Zentrum für Kommunikation

training.coaching.teamentwicklung

**Martin R. Weber lädt ein:  
Kommunikation häppchenweise**

**packende Themen, interessante Menschen, entspannte Atmosphäre im Zentrum für Kommunikation, Kurrerstr. 4, 72762 Reutlingen**

Interessieren Sie sich für Kommunikation?

Möchten Sie in entspannter Atmosphäre Wissenswertes in Sachen Gesprächsführung, Umgang mit schwierigen Zeitgenossen, Coaching oder Motivation erfahren?

Dann sind Sie bei mir in meiner Coachingpraxis genau an der richtigen Adresse!

- ✓ spannende Kommunikationsthemen erleben
- ✓ neue Methoden und Tools kennen lernen
- ✓ in kleinen Häppchen lernen und sich austauschen
- ✓ 1 x pro Monat - immer an einem Freitagabend von 18:30 – 21:30 h

und dies alles bei Häppchen und Getränken.

**Programm 2014**

Freitag 31.01.2014	„man kann nicht nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawick) Das 1 x 1 der Kommunikation
Freitag 28.02.2014	wingwave®-Coaching – was ist das? Einführung in das neuronale Kurzzeit-Coaching
Freitag 28.03.2014	wieder ins Fettnäpfchen getappt Kommunikationsfallen und ihre Auswirkungen
Freitag 25.04.2014	Magic-Words oder wie aus Stresswörtern Kraftquellen werden
Freitag 23.05.2014	Rapport - Pacing - Leading Das 1 x 1 der Gesprächsführung
Freitag 27.06.2014	Umgang mit schwierigen Zeitgenossen gelassen und souverän bleiben

Martin R. Weber – Zentrum für Kommunikation,  
– Training – Coaching – Teamentwicklung –  
Kurrerstr. 4, 72762 Reutlingen  
Tel./Fax 07121/ 33 49 26, info@martin-r-weber.de  
www.martin-r-weber.de



Literatur und Quellenangaben: Cora Besser Siegmund: • 1994 – Magische Worte, Artikel aus der Zeitschrift Annabelle 12/1994 • 2001 – Magic Words, der minutenschnelle Abbau von Blockaden Junfermann-Verlag, Pöhlbeim, 112/22011, Martin R. Weber: • 2003/08 – 2011/01 – Auszüge aus: Klientenentscheidungen/Coaching/Coachingprozesse