

Übung für die positive Sprache - Spreche laut (oder leise innerlich) über einen Gegenstand oder eine Situation ausschließlich positiv – Beispiele: Kaffeebecher, Ausblick aus dem Fenster, Meeting vom heutigen Tag => für jeden Tag eine neue Geschichte erzählen 😊

Vermeiden 	Anwenden 
...das Problem ist...	...das Thema zur Lösung ist...
...das ist gerade schlecht...	...das hilft mir eher weiter...
...aber...	...und...
...das dauert lange...	...das ist bis zum ... fertiggestellt...
...nicht...	Ersatzlos streichen (unser Gehirn kennt das Wort „nicht“ nämlich nicht – denkt mal mal bitte jetzt nicht an eine gelbe Maus)
...das ist falsch...	...dafür habe ich noch eine andere Vorgehensweise...
...wir müssen...	...gerne können wir...
...warum...	...welche Gründe sprechen dafür...
...leider kann ich nicht...	...ich kann dann ... dann oder dann (Lösung finden)...
...trotzdem...	...und...
...eigentlich / eventuell könnte ich...	...gerne kann / werde ich...
...keine Ahnung...	...ich kümmere mich...
...würde / hätte / könnte / wäre...	...werde / habe / kann / bin...
...man / es...	...ich oder Namen nennen...
...teilweise stimme ich Ihnen zu...	...ich stimme Ihnen zu und habe Ergänzungen