

Nützliches aus Anderland

Wie das Sprechen die Gefühle beeinflusst - ein Experiment zum Nachmachen

„Uns Deutschen“ wird nachgesagt, wir seien auf das Negative fixiert und hätten, anders als „die Amerikaner“, Probleme mit positivem Denken und Sprechen.

Machen Sie mal einen Versuch, am besten mitten in einer trüb-problematischen Besprechung. Jeder Teilnehmer an diesem düsteren Ritual erzählt innerhalb von drei Minuten von mindestens einem tollen Ereignis, in dem er/sie sehr erfolgreich war und auf das er/sie sehr stolz ist.

Achten Sie darauf, was sich an den Menschen und an der Atmosphäre ändert.

Vielleicht merken alle, dass es immer wieder gut tut, weniger kritisch, weniger problemorientiert, mehr stolz auf unsere Taten zu sein und mehr von unseren Erfolgen zu erzählen.

nach Michael Stanislawski über eine Veranstaltung mit Insoo Kim Berg