

Suits Rebels

MIT EMOTIONALER SPRACHE NEGATIVE RHETORIK VERMEIDEN.
Schütz dich vor negativen Erfahrungen!

Ziel

Intensität der starken negativen Worte in unserem Leben verringern

Durch

sog. Wortschatz-Alternierung (Ersetzen von überzogenen negativen Worten)

Um

den Einfluss der negativen Gefühle auf uns abschwächen

Damit

uns negativen Gefühle nicht mehr in der Hand haben, sondern wir unser Leben in die Hand nehmen können.

Hier einige Alternierungs-Beispiele für dich:

Ich war.../ Das war...		Ab jetzt bin ich .../ Das ist...
außer mir vor Wut!	→	verärgert.
depressiv!*	→	matt.
gestresst!	→	angespannt.
frustriert!	→	verärgert.
schrecklich!	→	unangenehm.
wütend!	→	aufgebracht.
schlimm!	→	ungelegen.
überwältigt!	→	herausgefordert.
inakzeptabel!	→	fragwürdig.
starr vor Angst!	→	erschreckt.
schockiert!	→	erstaunt.
hilflos!	→	Hilfe suchend.
verloren!	→	Orientierung suchend.
gempopt!*	→	ausgegrenzt/ missverstanden.
stinksauer!	→	gereizt.
verachtet!	→	zurückgewiesen.
terrorisiert!	→	strapaziert.

*bezieht sich lediglich auf die umgangssprachliche Verwendung der Worte.
Andernfalls ist Handlungsbedarf u.U. mit externer Unterstützung ratsam.

Suits & Rebels

MIT EMOTIONALER SPRACHE NEGATIVE RHETORIK VERMEIDEN.
Schütz dich vor negativen Erfahrungen!

Mein Tipp:

- ✦ Beginn die Alternierung mit einem Wort
- ✦ Es ist dann leichter auch dran zu bleiben, denn die alten Worte haben sich meist über Jahre eingeschliffen und wehren sich dagegen ersetzt zu werden
- ✦ Hab Geduld, es braucht etwas Übung und Zeit
- ✦ Als Gedächtnisstütze, mach dir eine Erinnerung in dein Handy oder deinen Kalender, sodass du 1x täglich erinnert wirst
- ✦ Wenn dein neues Wort Gewohnheit geworden ist, such dir ein Zweites...

Wissen ist potentielle Macht. Nur machen macht den Unterschied!

Schreib mir in die YouTube-Kommentare mit welchem Wort du startest. Oder wenn du nicht sicher bist, wie du es ersetzen sollst: <https://youtu.be/IBmjcAjtp40>

Sonnige Grüße

SEBASTJAN

YOUTUBE

- ▶▶ Hier geht's zum passenden Video: <https://youtu.be/IBmjcAjtp40>
- ▶▶ Klick hier, um Suits & Rebels zu abonnieren: <https://goo.gl/NVrpkI>

INSTAGRAM - Behind the Scenes Fotos und mehr!

- ▶▶ <http://instagram.com/suitsandrebel>

FACEBOOK - Stories, Studien und stupid stuff!

- ▶▶ <http://facebook.com/suitsandrebel>