

---

# Worte wirken – Währung aber ist das Sein

Ein Reflexionsbogen zum Prüfen von T-Shirt-Angeboten

## **Was ist das Versprechen?**

- Was ist das Angebot, das mir gemacht wird?
- Was ist das, was mich „zieht“ – was ist das, was ich haben/erfahren möchte?

## **Wie sieht das Versprechen gelebt aus?**

- Was sind meine Vorstellungen, wie ein Mensch ist, der auf integre Art und Weise das Versprechen lebt?
- Was davon ist mir besonders wichtig?

## **Konkrete Hinweise auf „Versprechenseinlösung“**

- Woran mache ich fest, dass die Person das Versprechen einlösen kann und will – ausser an ihren Worten und an ihrem Wollen?
- Welche konkreten Verhaltensbelege sehe ich?

## **Stummfilm-Check – Signale der nonverbalen Kommunikation**

Ich schalte mental den Ton aus und sehe die Person wie in einem Stummfilm vor mir agieren.

- Wenn ich die Person agieren sehe – ohne Ton, wie ein Stummfilm –, wie wirkt die Person auf mich?
- Wie würde ich die Person – nur vom stillen Sehen her – mit drei Adjektiven beschreiben?
- Passt das, was ich wahrnehme, zum Angebot/Versprechen?

## **Sprechhaltung – das Sein im Sprechen**

Wenn ich die Person sprechen höre: Was passiert da auf Beziehungs- und Weltebene?

- Ton & Energie: eher ruhig oder angespannt; eher warm oder kühl; eher dominant oder zurückhaltend?
- Tempo & Pausen: eher gehetzt oder gelassen? Lässt die Person Raum oder „drückt/drängt“ sie?
- Deutlichkeit & Struktur: Sind die Äusserungen der Person eher klar und nachvollziehbar oder eher diffus und „unlogisch“?
- Beziehungsmodus: Welche Beschreibung passt am ehesten: auf Augenhöhe, kooperativ, emotional engagiert, bestimmend, belehrend, sich anpassend, unterwürfig, unverbindlich, emotional distanziert, konkurrenzhaft?
- Verantwortungsstil: Anteil der „ich“-Aussagen vs. „du“-Aussagen vs. Verallgemeinerungen („man“, „die anderen“)
- Kongruenz: Passt das, wie etwas gesagt wird, zu dem, was gesagt wird?

## **Abwesende-Talk**

- Sind die Äusserungen über Abwesende eher wohlwollend, respektvoll, anerkennend; eher erklärend, beschreibend; oder eher kritisch, missbilligend, entwertend?
- Warum spricht die Person über Dritte – um besser dazustehen oder um Dinge zu erklären?
- Würde die Person das genauso sagen, wenn es mit einer Kamera aufgenommen würde?
- Wie würde ich mich fühlen, wenn ich die abwesende Person wäre und das so über mich gesagt würde?
- Wie passt das, was über Dritte gesagt wird, zu dem Versprechen?

## **Zeitdruck**

- Gibt es Zeitdruck?
- Wenn ja: Gibt es eine objektive Begründung für den Zeitdruck? Wodurch wird er ausgelöst?

## **Resonanz**

Wie fühle ich mich nach dem Kontakt mit der Person?

- Fühle ich mich tendenziell energievoller, klarer, freier, handlungsfähiger, gelassener oder grösser? Oder fühle ich mich eher erschöpfter, verwirrter, enger, gestresster oder kleiner?