

# Die Macht des Wortes

Mentalcoach **Axel Mitterer** zeigt, welche fatale Wirkung die Verwendung bestimmter Wörter nach sich zieht und welche Wörter helfen, die Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

## GLÜCK, PECH & ZUFALL

➔ Nehmen wir als Beispiel die Wörter „Glück“ und „Pech“. Wie oft hören wir während eines Spiels oder nach einer Partie, welches Glück der andere oder welches Pech man selbst heute hatte. Wer entscheidet, wann ein Linienball Glück oder Pech ist?

Ist es Glück/Pech, wenn der Ball zu 99% out ist (und nur zu 1% auf der Linie), oder wenn er zu 90% out ist (und zu 10% auf der Linie)? Und was ist bei 50:50? Wann ist es nicht mehr Glück bzw. Pech? Man merkt schon, es ist total falsch und es bringt einen nicht weiter, sich mit diesen Dingen zu beschäftigen. Entscheidend ist einzig und alleine das Faktum: Ist der Ball IN oder OUT. Alles andere ist uninteressant!

Wenn man sich auf „Glück/Pech“ einlässt, bedeutet das, dass man die Verantwortung

für sein Handeln abgibt. Dadurch kann man auch nicht zu seinem Handeln stehen und die Konsequenzen dafür tragen - positiv wie negativ. Es ist ja auch meine freie Entscheidung den Ball in oder out zu schießen.

Wenn man beobachtet, wie oft in Interviews von Sportlern und Trainern diese beiden Wörter gebraucht werden, könnte man glauben, ohne Glück kann man im Leben nichts erreichen. Es ist unglaublich, wie viel freier meine Schützlinge spielen, wenn sie diese Worte (zu denen auch das Wort Zufall gehört) aus ihrem Sprachgebrauch streichen und damit nicht mehr in ihrem Gehirn bzw. Unterbewusstsein haben. Sie haben nun die Zeit und den Freiraum, sich mit Gedanken zu beschäftigen, die sie in ihrer Leistungsfähigkeit weiterbringen.

## Problem, Hilfe & Ratschläge

Es kann jeder selber ausprobieren, was sich in seinem Gehirn, seinem Denken verändert, wenn man statt „Problem“ das Wort „Herausforderung“, statt „Hilfe“ das Wort „Unterstützung“ und statt „Ratschlag“ das Wort „Tipp“ verwendet.

**aber, trotzdem, eigentlich, vielleicht, wahrscheinlich, eher, bisschen, fast, ziemlich**

Menschen, die diese Wörter häufig verwenden, sind meistens entscheidungsschwach und haben auch kein Durchsetzungsvermögen. Mit einem entscheidungsschwachen Manager sah ich einmal ein längeres Mail von ihm durch. Ich markierte alle angesprochenen Wörter mit einem gelben Marker. Ergebnis: Jeder Satz hatte eine gelbe Markierung. Nachdem ich ihn das Mail ohne diese Wörter schreiben ließ, sagte er mir spontan, dass er jetzt endlich selber weiß, was er eigentlich wollte.

**könnte, sollte, müsste, würde**

Auch diese Kategorie zeigt die Unentschlossenheit und Schwäche desjenigen, der diese Wörter verwendet.

**glauben, probieren, versuchen, fürchten**

Eine Mutter sagte einmal nach dem Kennenlerngespräch zu mir: „Ich glaube, Du bist der richtige Mentalcoach für meine Jungs“. Da habe ich gesagt: „Schade, ich hätte gerne mit



**Dr. Axel Mitterer**  
Akad. Mental Coach  
Dr. Stumpf Strasse 20  
A - 6020 Innsbruck  
Mobil: +43 (0) 664 205 86 00  
E-Mail: office@axelmitterer.at  
www.axelmitterer.at

„Das Wort ‚Überzeugung‘ hat eine viel stärkere Verankerung im Gehirn, als das Wort ‚Glauben‘. Wenn man etwas ‚versucht/probiert‘, dann ist das Scheitern schon einkalkuliert.“

Deinen Jungs gearbeitet. Glauben ist mir zu wenig, entweder Du bist „überzeugt“ von mir oder wir lassen es.“ Das Wort „Überzeugung“ hat eine viel stärkere Verankerung im Gehirn, als das Wort „Glauben“. Wenn man etwas „versucht/probiert“, dann ist das Scheitern schon einkalkuliert. Man „macht/tut“ etwas und dann schaut man, was passiert.

## Fazit

Verwendet man bestimmte Wörter nicht mehr, dann gibt man dem eigenen Gehirn bzw. dem eigenen Unterbewusstsein eine klare Richtung vor. Durch das bewusste Vermeiden solcher „Weichmacher-Wörter“ übernimmt man die ganze Verantwortung



Die falschen Worte können einen in seiner Entwicklung zurückhalten. Ist das auch ANDY MURRAY passiert?

wortung für das eigene Tun und gibt eine klare Richtung vor. Man trifft Entscheidungen und steht ganz klar zu ihnen. Dass sich so na-

türlich auch die eigene Durchsetzungsfähigkeit erhöht, versteht sich von selber.