

Sprachmuster – Kleine Unterschiede mit extremer Wirkung!

Im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen

Ankünden , was wir möchten, was kommt...	Ich möchte, dass du in den Kreis kommst
...statt sagen, was wir nicht wollen	...du darfst nicht rumrennen
Benennen , was uns wichtig ist	Wir fragen andere, wenn wir etwas möchten
...statt sagen, was uns nicht passt	...du darfst das xy nicht wegnehmen
Bitten : hartnäckig und konsequent...	Ich bitte dich und erwarte, dass...
...statt befehlen	
Fragen stellen : Was haben wir abgemacht?	Wie...? Weisst du's, oder soll ich es sagen?
...statt: warum hast du wieder?	

Kleine, feine Sprachunterschiede haben fatale oder geniale Folgen

- Müssen und sollen bewirken Cortisol-Ausschüttung (Stresshormon)
- Dürfen und Wollen lösen Dopamin-Dusche aus (Glückshormon)

Quelle:

Jens Fleischhut (2010): Gesund bleiben durch Möchten und Wollen. Freie Universität Berlin
https://www.fu-berlin.de/presse/publikationen/tsp/archiv/2010/ts_20100827/ts_20100710_32/index.html
 (10.05.19)

Im Umgang mit uns selber, im Team und mit den Kindern und Jugendlichen

Dürfen und wollen...

Ich möchte; ich will...

Statt müssen und sollen

...statt ich muss...

Du darfst... und ich möchte, dass...

...statt du musst, du sollst...

Ich will noch Ordnung machen, damit wir morgen...

...ich muss noch Ordnung machen, ...

Du darfst noch spielen, warten...

Ich möchte, dass du noch aufräumst...

TM, 10.05.19