

ich Ihnen in diesem Buch Strategien, mit denen Sie in vielen kommunikativ schwierigen oder ungewohnten Alltagssituationen immer die richtigen Worte und vor allem *Ihre* richtigen Worte finden. Bei jeder Geschichte finden Sie konkrete Tipps, Formulierungsvorschläge und sprachliche Anregungen, die Ihnen aus Ihrer »Sprachlos-Situation« heraushelfen.

So bietet Ihnen dieses Buch einen kleinen Werkzeugkoffer für gelingende Kommunikation im Alltag. Ganz nebenbei werden Sie vieles darüber lernen, nach welchen Prinzipien das Miteinanderreden funktioniert, wann es sicher scheitert und welche Grundsätze und psychologischen Phänomene man kennen sollte, wenn es um den sprachlichen Umgang mit sich selbst und anderen geht.

Wenn Sie mit den Instrumenten, die Sie hier kennenlernen, ein bisschen üben, werden

Sie hoffentlich bald feststellen: Es ist nicht so schwer, in der Begegnung mit anderen man selbst zu sein und eine eigene Stimme zu haben.

Sehr freuen würde ich mich, wenn Sie mir von Ihren ganz persönlichen »Sprachlos-Situationen« erzählen und mir verraten würden, zu welcher Lösung Sie dieses Buch und seine Geschichten vielleicht inspiriert hat.

Ich höre gerne von Ihnen und wünsche Ihnen viel Freude an diesem Buch.

Ihr Michael Ehlers

ehlers@michael-ehlers.de

ALLES GANZ FURCHTBAR!

Wie Sie Gejammer beenden

Sich ab und zu mal an einer starken Schulter oder breiten Brust »ausjammern« zu können, ist wichtig und tut richtig gut. Zumindest demjenigen, der jammert. Ständige Quengelei dagegen nervt. Wenn Jammerei ausufert, wird sie für alle Beteiligten ungesund, stresst auf der Arbeit und kann im Privatleben zum echten Beziehungskiller werden. Schließlich möchte man für sein Gegenüber mehr sein als ein seelischer Mülleimer. Besser man kennt die richtigen Wege, um mit solchen »Jammerlappen« und »Quengelliesen« umzugehen.

Kathrin war eine von ihnen. Im Grunde war sie sehr nett. Aber wann immer ich die frühere Kollegin traf, fand sie mindestens einen Anlass, sich zu beklagen. Wetter war

dabei ihr absolutes Lieblingsthema. Für Kathrin gab es nur schlechtes Wetter. Persönlich kann ich kalten Herbstregen, Schneeregen und feuchte Kälte als »schlechtes Wetter« akzeptieren. Ich bin auch nicht gerade ein Outdoor-Typ und bin mir – was das angeht – mit Kathrin einig. Aber Kathrin war es auch gerne mal zu heiß. Viel zu heiß! Unerträgliche Hitze ging für Kathrin bei 22 Grad im Sommer los. Manchmal hatte ich den Eindruck, sie freute sich schon den Winter und das ganze Frühjahr darauf, dass sie endlich wieder klagen kann, wie heiß es bei ihr im Büro wird. Kein Mensch könne doch so arbeiten oder nachts gut schlafen! Wenn die Temperaturen mal für wenige Tage auch für sie stimmen sollten, flogen aber wenigstens die Pollen. Denn natürlich hatte Kathrin auch schrecklich starken Heuschnupfen.

Meinen Wetter-Höhepunkt mit Kathrin

erlebte ich an einem wunderschönen, nahezu windstillen Frühsommertag. Eine sanfte Brise streichelte sanft über die Haut, es herrschten gemäßigte, sehr angenehme Temperaturen. Wir waren verabredet und ich war sicher, dass es auch für sie an diesem Tag nichts zu meckern gab, ja geben konnte! Ich lag falsch. Denn, so die sensible Wetterfee, bei so einem grotesk schönen Ausflugswetter könne man ja keinen Fuß vor die Tür setzen, überall Menschen, jede Parkbank und jeder Café-Stuhl besetzt. Fürchterlich sei das ja wohl!

Das war der Moment, in dem ich meinen Humor verlor. Viel fürchterlicher als die vielen gut gelaunten Menschen um uns herum fand ich, wie Kathrin es geschafft hatte, sich selbst und mir diesen schönen Nachmittag zu verderben. Das sollte mir nicht noch mal passieren. Für das nächste Mal bereitete ich mich vor.