

## 17. Ände die Ja-Abers in **und**, leb dein Leben bunt!

Das Wort „**und**“, statt des Wortes „aber“ verwenden.

Verwenden Sie in Gesprächen „**und**“ statt „aber“, klingt es eher nach einer zusätzlichen Ergänzung.

Wenn Sie im Gespräch mit: aber.... antworten, beinhaltet das oft eine (indirekte) Kritik, die im Anderen (unbewusst) Ärger auslösen kann.

Weitere negative Reaktionen könnten eine Verteidigungs- oder Verweigerungshaltung sein.

Auch kann eine Antwort, welche mit „Ja, aber“ anfängt, als eine Rechtfertigung oder Abweisung von Kritik aufgenommen werden, weil man glaubt, nicht richtig gehört bzw. verstanden zu werden.

Wenn Sie dagegen das Wort **und** verwenden, fühlt sich der Andere in seiner Aussage eher akzeptiert und das unterstützt die Kommunikation und das kreative Denken. Diese Mechanismen funktionieren genauso bei Ihrem inneren Dialog.



*Mandala: Ester*

*Foto: Geert Leeuwis*

Der kleine Edelstein in der Mitte ist ein **Zitrin**. Er schenkt Mut, Energie und hilft Ihnen, wieder Ihre persönliche Kraft zu finden und das Leben mehr zu genießen. Außerdem befördert er Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Selbstachtung und Kreativität. Der Zitrin hilft auch Ziele zu setzen, die gut für Sie sind und um diese erfolgreich umzusetzen *Quelle: Spiritual Garden (Holland)*

*Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:*

**Kapitel: 16. In der Kommunikation gibt es kein Versagen, nur Feedback**