

*Von Oliver Stöwing sind bereits folgende Titel erschienen:*

- »Wann kommt denn endlich der blöde Prinz auf seinem dämlichen Gaul!« (2009)
- »Warum ruft der blöde Prinz denn nicht mehr an?« (2011)
- »Blöder Prinz, du kannst mich mal« (2012)

*Über den Autor:*

Oliver Stöwing, geboren 1972, ist Sprachwissenschaftler mit Zusatzausbildung in Psychologie, Kommunikationspsychologie und NLP. Seine Beziehungsratgeber »Wann kommt denn endlich der blöde Prinz auf seinem dämlichen Gaul!« und »Warum ruft der blöde Prinz denn nicht mehr an?« sind viel gelesene Bestseller. Stöwing arbeitet seit 15 Jahren als Journalist in Berlin (*Bunte, Bild, Berliner Morgenpost*).

**OLIVER STÖWING**



**66 SPRACHTRICKS,  
DIE IHR LEBEN VERÄNDERN**

**KNAUR** 

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knauer.de](http://www.knauer.de)



Originalausgabe November 2016

Knauer Taschenbuch

© 2016 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer  
GmbH & Co. KG, München

Aus folgenden Werken wurden mit freundlicher Genehmigung zitiert:

Daniel Brockmeier: Das macht Sinn! Eintrag aus dem Sprach-Blog  
»Privatsprache«, <http://perspektiefe.privatsprache.de>.

© Daniel Brockmeier 2013, Frankfurt a. M.

George Lakoff, Mark Johnson: Leben in Metaphern. Konstruktion und  
Gebrauch von Sprachbildern. 8. Aufl. © Carl-Auer Verlag 2014, Heidelberg.

Bertold Brecht: Ballade von der Unzulänglichkeit menschlichen Planens.

Auszug aus: Ders.: Werke. Große kommentierte Berliner  
und Frankfurter Ausgabe, Band 11: Gedichte 1.

© Bertolt-Brecht-Erben / Suhrkamp Verlag 1988.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: HildenDesign, München

Coverabbildung: Shutterstock/ColinCramm

Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78836-3

# INHALT

<b>Einleitung</b>	11
<b>Muss ja!</b>	
Wie Ihnen Sprache zu mehr Freiheit verhilft	15
<b>Nichts ist, wie es ist</b>	
Warum Sie sich von Vorurteilen befreien, wenn Sie weniger »ist« sagen	23
<b>Ich bin nicht zickig. Ich bin emotionsflexibel</b>	
Wie Sie neues Licht auf ein vermeintliches Problem werfen	29
<b>Ich habe keinen Plan!</b>	
Wie Sie auch planlos ins Ziel kommen	36
<b>Keinen Stress, okay?</b>	
Wie Sie Ihre Sprache entspannen	44
<b>Da arbeiten wir aber noch mal dran</b>	
Wie Sie weniger sprachlich schufteten	50
<b>Chill-out-Zone</b>	
Wie Sie Wutsprache befrieden	55
<b>Hast du nicht was vergessen?</b>	
Das sagen die Worte über Sie, die Sie nicht sagen	62
<b>Immer lässt du mich nie ausreden</b>	
Wie Sie die konkrete Aussage hinter Verallgemeinerungen aufdecken	68
<b>Das wird man ja wohl noch sagen dürfen!</b>	
Verstecken Sie sich nicht hinter Ihrem »man«.	74
<b>Aber-kadabra</b>	
Warum es sich lohnt, so manches »aber« wegzuzaubern	78
<b>Du kannst mich mal!</b>	
Wie das Wörtchen »mal« uns unverbindlich macht	82

<b>Noch ist nicht alles gesagt!</b>	
Was das Wörtchen »noch« bewirkt	85
<b>Jetzt mal ehrlich!</b>	
Die <i>Ehrlich</i> -Lüge	90
<b>Nicht wahr?</b>	
Wo Verneinung von Vorteil ist und wo nicht	93
<b>Ihr wisst ja, dass ihr nichts wisst</b>	
Wie Sie versteckte Vorwürfe erkennen und vermeiden	97
<b>Halten Sie doch einfach mal den Mund!</b>	
Von der Macht des Schweigens	100
<b>Das macht doch alles keinen Sinn!</b>	
Aber wie macht man einen Sinn?	105
<b>Hilfe, die 90er wollen ihre Sprüche zurück!</b>	
Redewendungen aus dem schönsten Jahrzehnt aller Zeiten	121
<b>Klug geschissen!</b>	
Die liebsten Phrasen von Besserwissern	123
<b>Ich liebe dich, du kleines Arschloch</b>	
Die doppelte Botschaft	141
<b>Die undichte Seele</b>	
Warum sich Mut zur Ich-Botschaft lohnt	147
<b>Wie Sie aufhören, sich selbst zu verkleinern</b>	160
<b>Das Unbewusste glaubt, was es hört</b>	
Sprach-Coach Jessica Wahl im Interview	163
<b>Privat bin ich ganz anders!</b>	
Warum das Wort »privat« zweischneidig ist	170
<b>Gute Fragen, schlechte Fragen</b>	176
<b>Generation Warum</b>	
Wie Sie die richtigen W-Fragen stellen	184

<b>Unsere Sprache ist das Ergebnis unserer Gefühle</b>	
Kommunikationstrainer Attila Albert erklärt, warum Phrasen ihn langweilen und warum Weltfrieden in uns selbst beginnt	203
<b>Raus aus dem Schatten, rein ins Licht</b>	
Wie wir anhand unserer Sprache unsere Motivation entdecken	211
<b>Fakten über Sprache</b>	221
<b>Haste Worte?</b>	
Schlüsselbegriffe und schlüssige Zeiten	226
<b>Sparen Sie sich die Worte</b>	
Wie Sie Ihre Sprache entschlacken	234
<b>Das ist ja voll einfach</b>	
Wie Sie überflüssige Adverbien loswerden	241
<b>Finden Sie Ihr Mantra</b>	251
<b>Die Macht der Metaphern</b>	256
<b>Ich denke mich schlank</b>	
Wie Sie mit Worten abnehmen	267
<b>Nachsatz</b>	287



**»DAS WORT GEHÖRT HALB DEM,  
DER ES SPRICHT, UND HALB DEM, DER ES HÖRT.«**  
*Michel de Montaigne, französischer Philosoph (1533–1592)*



# EINLEITUNG

Worte können zaubern und zerstören. Sie können heiligsprechen und verfluchen. Worte besiegeln die Liebe und schüren den Hass. Sie versöhnen und zetteln Kriege an. Worte können klären und ins Chaos stürzen. Worte bewegen die Welt, in jede Richtung. Sie können Wahrheit oder Lüge sein, retten oder verderben. Sie führen zu Weisheit und locken in die Klauen von Menschenfängern.

Jeder Satz, der sich aus dem diffusen Ur-Ozean Ihrer Träume und Gefühle formt, ist ein Akt der Schöpfung. Ganz gleich, ob Sie den Satz jemals aussprechen, ganz gleich, ob aus ihm jemals eine Tat folgt. »Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort.« So beginnt das Johannesevangelium. Worte sind die Brücke zwischen Vision und Wirklichkeit. Aus Worten wird eine Idee, eine Innovation, ein Stück Geschichte. »Unsere Gefühle brauchen einen Ausdruck, oder sie bleiben Wolken, die zwar Regen abgießen, aber niemals Früchte oder Blumen bringen.«, sagte der amerikanische Geistliche Henry Ward Beecher, der für die Abschaffung der Sklaverei kämpfte. Worte verleihen dem Geist Flügel. Noch in unserem jüngsten Gedanken liegt das Erbe unserer Ahnen. Generationen von Menschen vor uns haben unsere Sprache geformt: In ihr schlägt sich all das nieder, von dem sie meinten, dass es voneinander unterschieden werden sollte.

»Ein Mensch kann für ein einziges Wort als weise betrachtet werden und für ein einziges Wort als närrisch«, ist vom chinesischen Philosophen Konfuzius überliefert. »Wir sollten vorsichtig mit dem sein, was wir sagen.«

Ich bin kein Sprachtherapeut, kein Rhetoriker und kein Coach. Ich sage Ihnen nicht, wie Sie sprechen sollen. Ich verspreche Ihnen nicht, dass Sie reicher, berühmter und glücklicher werden, wenn

Sie erst die richtigen Worte einsetzen. Aber ich bin davon überzeugt: Die Art, wie wir unsere Gedanken und unsere Sprache formen, kann unser Leben verändern. Diese Kraft hat die Sprache, weil sie jeder Tat vorausgeht. Am Anfang, um noch einmal auf die Bibel zurückzukommen, war das Wort.

Als Journalist bin ich selbst ein Suchender. Ich wollte Fragen stellen und nach Antworten recherchieren. Also suchte ich einen Kommunikationstrainer auf. Was ich mit ihm entdeckte, entsprach nicht meinem Wunschbild von mir. Ein bisschen hatte ich schon geahnt, was er mir sagen würde. Ich neige zur Rückwärts-Sprache. Sehr präzise kann ich formulieren, was ich *nicht* will. Schwierigkeiten habe ich damit, das zu sagen, was ich will. Außerdem spreche ich oft distanziert über mich, wie über eine fremde Person, die mich nur am Rande etwas angeht. Durch Selbstironie versuche ich mich unangreifbar zu machen – ich habe die Tendenz zum »Self-Bashing«, wie mein Coach es ausdrückte. Vielleicht, um anderen damit zuvorzukommen. Ich habe festgestellt, dass ich fröhlich mit Phrasen um mich schmeiße und das in Ordnung ist. Darauf zu achten, immer originell zu sein, würde mich nur unnötig befangen machen.

Vor allem wollte ich wissen: Wenn Worte so machtvoll sind – wie wäre es, an ein paar Schrauben der Gedanken- und Alltagssprache zu drehen? Wie könnte ich damit mein Wohlbefinden steigern und meine Beziehungen zu meinen Mitmenschen sowie die Beziehung zu mir selbst verbessern? Wenn ein Wort aus einem Gefühl entsteht, wie kann umgekehrt das Wort ein Gefühl beeinflussen?

Die gesprochene Sprache lässt große Freiheiten zu, innerhalb gewisser grammatischer Grenzen. Aber auch die Grammatik wird zunehmend tolerant ausgelegt. Ich will Sie also nicht dazu anhalten, druckreif zu sprechen. Ich spreche selber selten so. Ich bin der Meinung, dass alles erlaubt ist: stammeln, Sätze abbrechen,

schnell sprechen. Auch die abgedroschenste Floskel hat ihre Berechtigung, sonst würde es sie nicht geben. Ihre Sprache gehört Ihnen, sie ist Ausdruck Ihrer Person. Beim Sprechen gibt es kein »richtig« oder »falsch«. Es gibt auch kein »schlecht« oder »gut«, wohl aber eine Wirkung, welche die Sprache auf den Empfänger ausübt. Sprache wird von uns Sprechern gemacht, nicht von Sprach-Päpsten oder Sprach-Bewahrern, nicht von Coaches oder Buchautoren, Linguisten oder Lehrern. Gesagt zu bekommen, was man vermeintlich alles falsch macht, ist zermürend. Seine Sprache zu sezieren und zu reglementieren kann verunsichern und hemmen. Gerade die gesprochene Sprache lebt von Unbefangenheit und Spontaneität. Und die Gedanken sind sowieso frei.

Gleichzeitig ist Sprache zu kraftvoll, um nur so zu reden, wie einem der Schnabel gewachsen ist. Mit diesem Buch möchte ich Ihre Wahrnehmung schärfen und ein Bewusstsein für Ihre Sprachmuster schaffen. Was Sie damit machen, entscheiden Sie. Bestenfalls erweitern Sie durchs Lesen Ihr Repertoire und entdecken die vielen Möglichkeiten der Sprache. Nichts davon ist dogmatisch. Es gibt keine Regeln. Viel eher als jede Sprachgewohnheit sollte man jede Regel hinterfragen und prüfen, ob es sich lohnt, sie zu brechen.

Ich werde Ihnen darum Tipps geben, wie Sie die Kraft der Sprache nutzen können. Die Tipps sind nie absolut gemeint. Wenn sie in der einen Situation auch hilfreich sind, kann es dennoch sein, dass sie in einer anderen nicht angebracht sind. Die Tipps zielen vor allem auf die Sprache unserer Gedanken, also die Art und Weise, wie wir mit uns selbst reden. Denn oft sprechen wir in inneren Monologen, und manchmal sprechen wir in einer despektierlichen Weise, in der wir mit anderen kaum sprechen würden.

Schon innerhalb des Buches werden Sie Widersprüche entdecken. Denn so ist unsere Sprache: widersprüchlich, komplex,

fließend. Sie ist keine Mathematik. Picken Sie sich heraus, was Ihnen plausibel erscheint. Probieren Sie das eine oder andere aus und schauen Sie, ob es etwas bewirkt. Was nicht funktioniert, lassen Sie wieder. Bei allen Ihren Experimenten kann ich Ihnen eines versprechen: Ihre Sprache – und die der anderen – zu entdecken bedeutet eine aufregende Reise, bei der Sie Erstaunliches über sich und andere herausfinden können. Nehmen Sie mich beim Wort.



## **WIE IHNEN SPRACHE ZU MEHR FREIHEIT VERHILFT**

Juliane wurde bedroht, plötzlich, unvermittelt, an diesem friedlichen Nachmittag, an dem sie doch nur routiniert ihre Aufgaben als freie Mitarbeiterin in einer Onlineredaktion erledigen wollte. Sie wurde bedroht von einer Karriere! Sie, die Karriere, kam auf sie, auf Juliane, wollte sie vereinnahmen, ach was, verschlingen! Als ihr Chef sie zum Gespräch bat, blieb Juliane ganz ruhig. Sie ahnte ja, was kommen würde: »Liebe Juliane, wir schätzen dich und deine Arbeit, aber wir müssen uns gesund schrumpfen, und, nun ja, Marlis hat zwei Kinder, Jonas wartet schon seit sechs Jahren auf eine Festanstellung, also hatte ich da keinen Spielraum. Es ist ein Jammer, es fällt niemandem schwerer als mir ...«, nahm sie das Gespräch innerlich vorweg. Sie würde würdevoll die Augen niederschlagen und die Kündigung annehmen, ohne Verbitterung. Doch es kam anders: Ihr Chef bot ihr eine Festanstellung an – als seine Stellvertreterin.

Dabei war doch alles so gut gelaufen für sie! Sie hatte bisher etwa 15 Tage im Monat für das Online-Magazin gearbeitet, schrieb manchmal eine Reportage für eine Zeitschrift und manch-

mal auch nicht. Sie hatte genug Zeit, Kaffee zu trinken, das Kursprogramm ihres Fitnessstudios zu studieren (man muss ja nicht gleich hingehen) und Reisen zu planen. Und jetzt das!

»Und?«, fragte ich. »Wann wirst du anfangen?«

Sie riss die Augen auf. »Ich weiß gar nicht, ob ich überhaupt anfangen.«

»Warum das denn nicht?«, fragte ich.

Julianes Antwort: »Ich kann das doch gar nicht.«

Was natürlich Stuss war. Sie arbeitete seit vier Jahren für das Magazin, sie wusste, wie der Laden tickte. Sie konnte. Sie wollte nicht. Oder besser: Ein Teil von ihr wollte nicht. Der ängstliche, unsichere Teil, ein hartnäckiges Überbleibsel des schüchternen, ungelenkten Mädchens, das sie einst war. Ihre Unter-Persönlichkeit wollte die Stelle nicht, weil sie zu scheitern fürchtete. Weil sie sich ihr Leben als Freie bequem eingerichtet hatte. Weil die neue Position Anstrengung und Ungewissheit bedeutete. Um sich durchzusetzen innerhalb der Gesamtperson Juliane, flüsterte dieser Teil ihr zu: »Du kannst das nicht.« Und Juliane schien es gern zu glauben.

Modalverben zeigen einen Wunsch, eine Notwendigkeit oder eine Möglichkeit an. »Müssen« und »sollen« sowie verneinte Modalverben wie »nicht können« und »nicht dürfen« haben einen stark einschränkenden Charakter. Sie stellen eine Regel auf, die irgendwann in der Vergangenheit entstanden ist und deren Gültigkeit für die Gegenwart oder die Zukunft wir nicht mehr überprüfen.

Aber was genau glaubt Juliane nicht zu können? Welche Fähigkeit, welches Wissen fehlt ihr? Und: Gibt es eine Möglichkeit, das fehlende Wissen zu erlangen? Wenn sie ihre »Ich kann das nicht«-Regel hinterfragt, wird Juliane schnell feststellen, dass der angebotene Job keine Frage des Könnens ist. Sie – oder ein Teil von ihr – will nicht.

## → 1. TIPP

Wenn Sie ein »Ich kann das nicht« ersetzen durch ein »Ich will das nicht« oder ein »Ich bin mir noch nicht sicher, ob ich das will«, verlieren Sie an Angst und gewinnen an Klarheit.

So können Sie die Gründe hinterfragen, warum Sie etwas nicht wollen. Die Bedenkenträger in Ihnen verdienen es, gehört zu werden. Die skeptischen Stimmen dürfen sich dabei nicht ohne innere Diskussion durchsetzen, indem sie Ihnen vorgaukeln, Sie seien zu dumm, zu untalentierte oder schlicht ungeeignet. Das würde Ihre Gesamtpersönlichkeit schwächen. Die Bedenkenträger spielen sich oft als Wahrsager auf. Sie können vielleicht mit über 30 kein Trapezkünstler mehr werden oder keine Opernsängerin. Aber wer sagt, dass ich nicht zum Skifahren geeignet bin, nur weil ich bei einem ersten Versuch die Anmut eines ins Gebüsch machenden Obdachlosen bewiesen hatte und jämmerlich gestürzt war? Dieser Versuch liegt vielleicht schon so lange zurück, es war Ende der 90er!

## → 2. TIPP

Achten Sie auf Formulierungen wie »Ich kann nicht seitwärts einparken«, »Ich kann nicht abschalten«, »Ich kann nicht nein sagen«. Ersetzen Sie dann ein »Ich kann das nicht« durch ein »Ich kann das noch nicht«.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Was wäre, wenn ich es täte?

Wovor habe ich Angst?

Was wäre, wenn ich es könnte? Was würde das ändern, im Positiven wie im Negativen?

Was kann ich dafür tun, um es zu können?

Welches Wissen kann ich einholen und welche Fertigkeiten gewinnen, welche Bedingungen schaffen, um eben doch abzuschalten, seitwärts einzuparken, etwas abzulehnen?

Apropos Obdachloser. »Gibt es eine Pflicht zu teilen?«, fragte Leserin Mia T. aus Münster in der *Neon*, nachdem ein Bettler sie in der U-Bahn um etwas zu essen bat. »Ich hatte einen Kaffee und eine Croissanttüte dabei«, schrieb sie. »Hätte ich ihm etwas davon abgeben müssen?«

*Neon*-Praktikantin Sophia Schirmer antwortete daraufhin: »Ich finde das Wort ›müssen‹ in deiner Frage falsch. Denn du solltest einem Menschen dann helfen, wenn du es ehrlich meinst. Das ›müssen‹ deutet aber darauf hin, dass es dir eher darauf ankommt, gesellschaftliche Erwartungen zu erfüllen.«

Die Frage, die Leserin Mia sich stattdessen stellen könnte:

Will ich dem Obdachlosen helfen? Tut er mir leid, weil er Hunger hat?

Fühle ich mich gut, wenn ich teile?

Oder denke ich, dass in Deutschland niemand hungern muss und Betteln langfristig keine Lösung sein kann, meine Hilfe eigentlich sinnlos, vielleicht sogar schädlich ist?

Oder will ich mein Croissant gern für mich behalten, weil ich selber Hunger habe, gleich fit bei der Arbeit sein will und ich mich gerade nicht danach fühle, den U-Bahn-Sankt-Martin zu geben?

Ich komme aus dem Ruhrgebiet, wo die Ureinwohner ein Gespräch wie folgt eröffnen: »Wie isset?« Die unbedingte Antwort: »Muss ja.« Das tapfere, zähe, aber freudlose »Muss ja« rührt von einer rußgeschwärzten Zeit her, als im Bergbau malocht wurde und Selbstverwirklichung und Selbstoptimierung noch keine Begriffe waren, denen man Bedeutung zumaß. Man erledigte seine

mühselige Arbeit, am Wochenende gab's Bier und Grillfleisch im Schrebergarten.

Heute spielen oft scheinbare Zwänge eine Rolle in unserem Leben. Wir denken oft, dass wir etwas »müssen«, nur weil wir uns in gewisse Verbindlichkeiten begeben haben. Erleben Sie anhand des folgenden Beispiels, wie unterschiedlich die Sätze wirken:

Ich muss mit meinen Kindern auf den Spielplatz.

→ Ich will mit meinen Kindern auf den Spielplatz.

→ Ich darf mit meinen Kindern auf den Spielplatz.

### → 3. TIPP

»Müssen« klingt fremdbestimmt. Prüfen Sie, ob Sie es durch ein »wollen« ersetzen können oder gar durch ein »dürfen«.

Das »wollen« bedeutet, dass Sie eigenständig entscheiden; bei dem Modalverb »dürfen« klingt sogar noch mit, dass Sie die vermeintliche Pflicht als Privileg schätzen. Oder Sie bereinigen den Satz ganz von Modalverben:

Ich werde mit meinen Kindern auf den Spielplatz gehen.

Kolumnistin Meike Winnemuth schrieb in ihrer Kolumne *Ich muss mal ...* im *Stern* über das »Zwangs- und Jammerwort«: »Oft ist es nur eine Frage der Formulierung, die dafür sorgt, dass man sich die Entscheidungsfreiheit zurückerobert und aus der eingebildeten Knechtschaft befreit.« Sie sagen oder denken, dass Sie etwas müssen? Stellen Sie sich folgende Fragen:

Wer oder was zwingt mich?

Ist das wirklich notwendig?

Was wäre, wenn ich es nicht täte?

Was wäre, wenn ich es nicht müsste?

Liebeskummer-Hotline Jana. Gita rief an. Stimme: tränenerstickt. Atmung: um Fassung ringend. Alles aus mit Joe, dem coolen Restaurantbesitzer. Nach nur drei Wochen. Es kam heraus, dass das »Ex« bei seiner Ex-Freundin großzügig ausgelegt wurde – die beiden trafen sich offenbar immer noch.

»Es tut mir so leid für dich«, sagte Jana. »Du hattest dich doch schon so auf das Mallorca-Wochenende mit ihm gefreut.«

»Ach, scheiß drauf«, sagte Gita und schluckte. »Es tut mir auch leid für dich. Du hattest dich schon auf den Job bei ihm gefreut.«

Jana stockte. Gita hatte ihr bei Joe eine Traumstelle als Restaurantleiterin vermittelt. Der Vertrag war zwar noch nicht unterzeichnet, aber mündlich war bereits alles eingetütet. Nächste Woche sollte sie anfangen.

»Sollte ich den Job bei Joe ausschlagen, weil er meine beste Freundin betrogen und verlassen hat?«, fragte mich Jana.

Im »sollen« steckt wie im »müssen« die Frage nach einer gesellschaftlichen Norm. Doch Fragen nach dem »sollen« sind in einer freiheitlichen und individuellen Gesellschaft immer schwer zu beantworten. Jana hat keinen Dorfältesten, keinen Priester, keinen Rabbi, der ihr sagen kann, was richtig und was falsch ist. Sie kann nur ihre Entscheidung selbst abwägen, anhand ihrer eigenen Maßstäbe und anhand der Erfordernisse einer bestimmten Situation.

So kann sie sich folgende Fragen stellen:

Will ich den Job annehmen?

Kann ich damit leben, dass mein Chef ein Liebes-Arschloch ist? Tut es eigentlich etwas zur Sache?

Möchte ich, dass Privatangelegenheiten anderer Leute meine beruflichen Entscheidungen beeinflussen?

Kann ich aushalten, dass Gita dann vielleicht sauer auf mich ist?

Jana entschied sich, den Job anzunehmen – und dafür, es Gita zu verheimlichen. An ihrem ersten Arbeitstag, der Eröffnung von Joes neuem Restaurant, traf sie übrigens überraschenderweise auf Gita. Sie hatte sich mit Joe versöhnt, es aber Jana verheimlicht.

»Ich weiß, ich hätte es dir sagen sollen«, sagten beide gleichzeitig. Mit der Erkenntnis, dass sie die ziemlich schlimmsten besten Freundinnen aller Zeiten sind, stießen sie auf Janas Job, Gitas zweite Liebeschance und das Wiedersehen an.

Weitere Beispiele, die zeigen, wie die Sprache uns selbstbestimmter erscheinen lässt, indem wir auf bestimmte Modalverben verzichten:

Ich konnte nicht kommen.

→ **Ich habe mich entschieden, nicht zu kommen.**

Du solltest das nicht tun.

→ **Du musst das nicht tun.**

Ich darf keine Kohlenhydrate essen.

→ **Ich esse zurzeit keine Kohlenhydrate.**

Ich konnte das Angebot nicht ablehnen.

→ **Ich wollte das Angebot annehmen.**

#### → **4. TIPP**

Viele Menschen scheuen sich vor der direkten Aufforderung. Unsere Sprache aber erscheint erstaunlicherweise weniger gängelnd, wenn wir die Aussage mit einem Modalverb grammatisch in eine Aufforderung (Imperativ) umwandeln. Dafür gewinnt sie an Klarheit.

Du sollst nicht fluchen.

→ **Bitte fluche nicht.**

Hier darfst du nicht rauchen.

→ **Bitte rauche hier nicht.**

Bei mir müssen Gäste die Schuhe ausziehen.

→ **Bitte zieh doch deine Schuhe aus.**

Du solltest mal lächeln.

→ **Lächle doch mal.**

Du machst den Eindruck, als bräuchtest du etwas menschliche Zuwendung. Du solltest dich mal an die Mitkuschelzentrale wenden.

→ **Probiere es doch mal mit der Mitkuschelzentrale.**