

## **Power-Tipp 10/ 2019**

### **Lassen Sie sich durch Sprache nicht unter Druck setzen**

Unsere Sprache und unsere Wortwahl können dafür verantwortlich sein, dass wir uns selbst unnötig unter Druck setzen – oder uns von anderen unter Druck setzen lassen.

Was nützt uns die beste Planung unserer Termine und unseres Tagesablaufs, wenn wir dann doch noch „schnell mal eben...“ noch Aufgaben dazwischenschieben?

Wir sollten doch mittlerweile schlauer sein und wissen, dass „schnell mal eben...“ eine halbe oder eine ganze Stunde verschwunden ist – die uns dann am Ende des Tages fehlt.

Achten Sie doch heute einmal darauf, wie häufig Sie Wörter hören wie:

- Sofort
- Mal schnell
- Mal eben
- Rasch
- Geschwind
- Kurz

Gehören Sie auch zu denjenigen, die noch schnell die E-Mails durchsehen, noch kurz ein Telefonat führen, noch rasch eine Erledigung machen?

Versuchen Sie, auf diese kleinen tückischen Beschleuniger zu verzichten und geben Sie jeder Aufgabe den Raum und die Zeit, die sie benötigt.  
ann mich mal“ kann die Stimmung schon heben.