

"Verkack das nicht!" Scheißgeiler Kurs zur psycholinguistischen Malediktologie und warum Kraftausdrücke aus wissenschaftlicher Sicht in die Psychotherapie und ins Coaching gehören

Vulgärsprache hat eine ungeheure Kraft.

Ab etwa zwei Jahren beginnen Kinder zu fluchen, zu schimpfen und Kraftausdrücke zu nutzen. Und so sehr sich Eltern auch bemühen den „Kindermund mit Seife auszuwaschen“, bleibt die Vulgärsprache oft, denn sie ist wohl tief in uns verwurzelt. Manche Forscher halten sie sie sogar für eine Urform der Sprache, abgeleitet aus den ersten tierischen Lauten.

Wer flucht, weiß, dass man so gut Dampf ablassen kann.

Und wer sich mal die Hand an einer verdammten Herdplatte verbrannt hat, weiß, wie scheißgut Fluchen tut. Na, lächelst du jetzt beim Lesen? Vielleicht! Vielleicht spürst du schon den emotionalen Arousal und die befreiende Kraft. Vielleicht auch nicht! Denn du fühlst eher die Überschreitung eines Tabus, denn schließlich ist das hier ja ein ernster Workshop-Text für Fachexperten.

Und damit sind wir mittendrin.

Michael hat ja immer wieder berichtet, dass er seit Jahren gute Erfahrungen mit der Integration von Kraftausdrücken in der Psychotherapie und im Coaching gemacht hat und wie er immer erwähnt: „Auch bei feinen Damen“. Als er in einem Auftrittscoachingkurs wieder aus dem Vollen schöpfte (Schnauze halten, Mozart spielen!) bemerkten einige TeilnehmerInnen, dass dies wohl zu Michaels Stile gehöre. Als ich dann darauf hinwies, dass es eine ganze Forschungsrichtung gibt, die sich mit der Wirkung von Kraftausdrücken beschäftigt, nämlich die Malediktologie, war die Überraschung groß und der neue Workshop geboren.

Die Forschungslage ist zwar mit Blick auf Therapie und Coaching noch sehr übersichtlich, aber viele Ansätze klingen vielversprechend mit Blick auf die Verwendung von Vulgärsprache. Aber: Die Wirkung hängt vom Individuum, der emotionalen Stimmigkeit und der (Sprach-)Kultur ab, so dass diese Verstärker sehr sensibel im Austausch und mit Blick auf körpersprachliche und mimische Einwandssignale des Gegenübers gemeinsam entwickelt werden müssen.

Oder: Fluchen ist verdammt gut für dich! Was für ein heißer Scheiß!

Lasst uns zusammen die Kraft des Fluchens, der Schimpfwörter und der Kraftausdrücke in Coaching und Therapie entdecken und erproben, denn Forschungen zeigen, dass Vulgärsprache:

- * ein Ventil für Emotionen, Belastungen und Stress ist
- * Schmerzen, auch sozialen Schmerz, lindern kann
- * die Aufmerksamkeit und das Durchhaltevermögen erhöhen
- * befreiend wirkt
- * u.v.m.

Ich freu mich auf einen lustvollen, kreativen und im besten Sinne ausgelassenen Workshop mit euch.

Oder anders:

Wenn wir es nicht verkacken, könnte dies ein scheißgeiler Kurs werden. Ich werd' mir auf jeden Fall, den Arsch aufreißen, damit es nicht in die Hose geht. Verdammt nochmal!

Wie immer gibt es PEP®-Demos und PEP®-Arbeit in Kleingruppen. Der Fokus liegt hier auf dem PEP®-Basisverfahren (Klopfen, Kurbeln, Lösungsblockaden) und dem Selbstwerttraining. Bitte gerne noch einmal vorher anschauen und üben, da wir direkt einsteigen.

Und: Bringt eure besten Fluch-, Schimpferfahrungen und Kraftausdrücke mit.

Ich freu mich auf das gemeinsame, humorvolle Entdecken!

Referent

Olaf Albert ist seit über 20 Jahren Coach und Organisationsentwickler. Das Fundament seiner Arbeit ist der hypnosystemische Ansatz. Er ist tätig in Deutschland und weltweit, v.a. in Asien. Seine Kenntnisse und Erfahrungen vermittelt er in Weiterbildungen, Ausbildungen und Workshops. Er ist seit 5 Jahren spezialisiert auf Emotionscoaching, v.a. Auftritts- und Prüfungscoaching. Seit 2021 coacht er als begeisterter „PEPologe“:

„Ich wollte nur ein kleines Ergänzungstool lernen und bin in eine neue, schnell und langfristig wirksame „PEP®-Coaching-Welt“ eingetaucht.“

—

Olaf Albert, M. A.

Training | Coaching | Auftritts- & Prüfungscoaching

Zertifizierter Systemischer Berater (DGsP, DGfB) | PEP®-Coach | emTrace®-Coach | EMDR-Coach | Mimikresonanz® | Traumapädagoge | M.A. Bildungsmanagement | Medienpädagoge | Blended Learning Designer | Live-Online Trainer

<https://olafalbert.de/>