

PEP und Malediktologie - die wissenschaftliche Bedeutung von Kraftausdrücken in der Psychotherapie

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

Vulgärsprache hat eine ungeheure Kraft.

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

Und wer sich mal die Hand an einer verdammtten 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.

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. 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 mit Blick auf Therapie und Coaching noch sehr übersichtlich, aber viele Ansätze klingen vielversprechend mit Blick auf die Verwendung von Vulgärsprache.

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

Elaborierter geht es auch: Lerne im Workshop, durch Kraftausdrücke Therapie und Coaching wirksamer zu gestalten, denn Kraftausdrücke

- lindern (soziale) Schmerzen,
- wirken emotional entlastend,
- erhöhen die Aufmerksamkeit auf die Aussage,
- steigern das Durchhaltevermögen,
- stärken die Glaubwürdigkeit von Aussagen,
- laden ein, bisherige Denkgrenzen zu überschreiten,
- stärken die Therapeut:in-Klient:in - Allianz!

Kraftausdrücke geben PEP®-Kraftsätzen mehr Kraft!

Gerade in einem schnellen und wirksamen PEP-Prozess können Kraftausdrücke, die Wirkung von Selbststärkungsaffirmationen, Kraftsätzen und Selbstwertspendern erhöhen. Im Sinne von Manfred Prior (2023) können Kraftausdrücke als MinMax-Interventionen betrachtet werden, die sich in den Prozess einbauen lassen und die Wirkwahrscheinlichkeit erhöhen.

Aber: Kraftausdrücke als potentiell tabu-überschreitende Interventionen können ihre Wirkung nur entfalten, wenn sie in einem zugewandten, sensiblen Therapie-/Coachingprozess individuell mit dem/der Klient:in passgenau entwickelt werden (Matching).

Und genau hierum geht es im Workshop:

- Wir beschäftigen uns mit der Funktion und Wirkung von Kraftausdrücken.
- Wir beschäftigen uns mit den verschiedenen Schimpfkulturen, der Bedeutung von Schimpfwörtern in der Erst- und Zweitsprache, dem Schimpfen der Geschlechter.
- Gibt es ein „Bad Language Brain“ (Finkelstein 2009)? – Der aktuelle Forschungsstand zu Neurowissenschaften und Kraftausdrücken
- Auf Basis der Erkenntnisse der semantischen und pragmatischen Malediktologie vergrößerst du dein Kraftausdrücke-Vokabular
- Du reflektierst deine eigene „Schimpfwort-Biografie“ zur Vorbereitung eines gelungenen Matchingprozesses mit dem Klienten.
- Dem Matchingprozess kommt eine erhöhte Bedeutung zu, so dass du einen strukturierten Matchingprozess erprobst: Von passiv-analytisch zu aktiv-intervenierend.
- „PEP ist schnell“ und erfordert ein schnelles Kraftausdrucksmatching.
- Du lernst die Minimalintervention „Kraftausdruck“ in die Elemente des PEP-Prozesses erprobend zu integrieren.
- Du trainierst deine Fähigkeit kraftvolle Kraftsätze zu bilden – mit und ohne Kraftausdrücke (Kraftsatztraining)
- Du erlebst, dass Kraftausdrücke ein Element von Humor und Leichtigkeit im PEP-Prozess sein können und die Zuversicht des/der Klient:in stärken.
- Und: Wir werden viel Spaß haben und Lachen (Ist das noch der wissenschaftliche Zugang zum Thema? – Wir glauben: Ja!)

Und es gilt: Der kraftvollste Kraftsatz kann ein Kraftsatz ohne Kraftausdrücke sein!
Aber es gilt auch: Kraftausdrücke können eine 1%-Intervention sein.

Minimaler Aufwand, maximal-kraftvolle Wirkung!

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/>