

---

# MITEINANDER

---

Newsletter 1/2023



## Worte



### Achte auf deine Worte

...und deshalb – Achte auf deine Worte  
Vor allem auf die Sorte derer, die verletzen,  
die Menschen entsetzen,  
die Nationen auseinanderdividieren,  
ohne sich für Unwahrheiten zu genieren.

...und deshalb - Achte auf deine Worte  
Und wähle eine Sorte,  
die Menschen vielleicht sogar beglückt,  
in denen sich Respekt  
nicht allzu sehr versteckt

...und deshalb - Achte auf deine Worte  
Denn Worte können heilen  
und also lass uns doch verweilen  
im Nachdenken, im Sinnieren,  
denn gute Worte brauchen Zeit,

Worte berühren, verführen,  
betören, und zerstören  
Worte verletzen und können heilen,  
mal eilen sie von Herz zu Herz  
kritisieren und verursachen Schmerz

Worte fantasieren,  
dirigieren, schwadronieren,  
kontrollieren, insistieren,  
faszinieren, aktivieren  
Worte bringen gute Ziele zum Singen,  
gewinnen und nehmen Abschied

**Worte formen Beziehungen  
und auch wenn es dich berückt,  
sie entscheiden dadurch über Glück und Unglück**

**Worte weisen dich in deine Schranken  
oder lassen dich Gedanken  
tanken**

**Worte kannst du wörtlich nehmen  
...und deshalb - Achte auf deine Worte**

**Also los, machen wir die Welt zu einem besseren  
Ort  
und am Anfang ...  
Am Anfang steht das Wort**

*René Borbonus*

Die Zeit der schönen Worte ist um.

Freundliche Weihnachtskarten, hoffnungsvolle Neujahrsgrüße, inspirierende  
Raunachtswünsche ....

Vielleicht hast du keine Karten oder nur klassische "Frohe Weihnachten" erhalten,  
vielleicht waren aber auch Karten darunter, deren Worte mit Bedacht gewählt  
waren und dich berührten. Hast du diese Worte gespürt?

Und wenn du selbst Karten versendet hast - mit mehr als "Ein gutes Neues" - dann  
hat dich das Suchen und Schreiben der Worte vielleicht ebenso berührt, wie welche  
zu erhalten.

Willst du weiter an deiner Wahrnehmung von Worten, Kommunikation und an  
deinem Ausdruck feilen, dann melde dich doch für die Übungsgruppe an, es sind  
noch Plätze frei.

Kurz und knapp,

Deine Anne 

---

## **Online-Übungsgruppe - Frühling 5 Termine ab Montag 30.01.2023**

Montags 19.30h - ca. 21.30h  
Ort: zoom

In einem kleinen und vertrauten Rahmen kannst du die wertschätzenden Kommunikation  
intensiver kennenlernen und üben. An jedem Abend wird es ein Schwerpunktthema  
geben, dass wir gemeinsam mit Übungen und anhand eigener Beispiele erforschen.

Anmeldung [info@miteinander-kommunikation.de](mailto:info@miteinander-kommunikation.de)

Weitere Infos und Termine auf der [Homepage](#)

---

## Das Gedicht gibt es auch als Video auf Youtube

[zum Video](#)

## Übung

Schenke dir doch morgens mal selbst ein schönes Wort.  
Stelle dich vor den Spiegel und sage deinem Spiegelbild etwas Nettes und Wertschätzendes.

---

## Termine von Seminaren und Workshops



Ab Februar biete ich wieder Coachings und Beratungen an.

Hast du einen konkreten Konflikt, den du mit Unterstützung bearbeiten möchtest?  
Stehst du vor einer Veränderung in deinem Leben? Wartest du auf einen  
Therapieplatz und wünschst dir schon jetzt Unterstützung? *(Meine Beratungen sind  
kein Therapieersatz können bei Burnout und leichten bis mittelschweren Depressionen jedoch  
effektive und konkrete Unterstützung im Aufbau von Ressourcen und im Alltag bieten.)*

Termine und Informationen findest du auf meiner [Homepage](#)

*Impressum:*

*Anne Krieger \* miteinander - Kommunikations- und Konflikttraining  
Philipp-Röth-Weg 39 \* 64295 Darmstadt \* 0176-43360558 \* [info@miteinander-kommunikation.de](mailto:info@miteinander-kommunikation.de)  
vollständiges Impressum auf [www.miteinander-kommunikation.de](http://www.miteinander-kommunikation.de)  
Newsletter abbestellen*