



Mia Pejic

ANSTATT ZU SAGEN

DEIN GUIDE FÜR GELUNGENE
KOMMUNIKATION

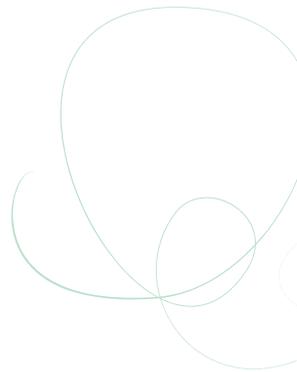


Nie wieder
sprachlos, weil
du weißt, was
du willst

mvgverlag 

Mia Pejic
@Mymiapage

ANSTATT ZU SAGEN



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Anja Hilgarth

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Layout: Manuela Amode

Satz: Die Buchmacher, Köln

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0554-3

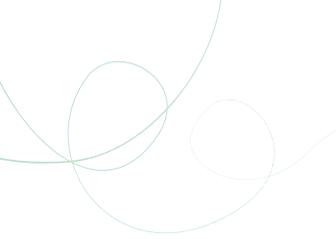
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-938-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-939-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

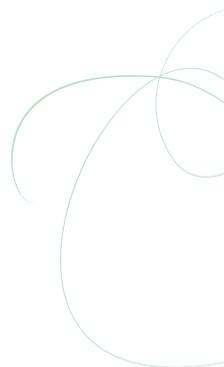
Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Mia Pejic
@Mymiapage

ANSTATT ZU SAGEN

DEIN GUIDE FÜR GELUNGENE
KOMMUNIKATION



mvgverlag 

INHALT

Was dich in diesem Buch erwartet	9
Mein Leben ist die Inspiration für dieses Buch, mein Erlebtes das Learning für dich	12
Anstatt zu sagen	14
Bevor wir loslegen	17
Dein Mindset	21
Das Mindset, in dem ich aufgewachsen bin	22
Dein Bauchgefühl	24
Die dominante Absicht	27
Intuition weiß, Trigger diskutiert	28
Wie du Trigger für dich nutzen kannst	32
Deine allerbeste Version und das Tuch	34
Veränderung beginnt mit Wahrnehmung	35
Veränderung braucht Erkenntnis	36
Veränderung führt zu Perspektivenwechsel	39
Die Macht deiner Gedanken	43
Weg mit den negativen Glaubenssätzen!	44
Deinen inneren Dialog ins Positive wenden	50
Du legst den Grundstein für deinen Tag – jeden Morgen	53
Kenn deinen Wert und pack noch	
Steuern drauf	54
Wie genau sehen diese Steuern aus?	60
Probier es mal damit	60
Paarbeziehung	65
High expectations – Erwartungshaltungen in der Partnerschaft	68
Exkurs: Welcher Bindungstyp bist du?	72

Bedingungslose Liebe und was sie für mich bedeutet	75
Streit – und wie es dazu kommt	76
Wie du Öl ins Feuer gießt	77
Du hast ständig 27 Tabs geöffnet	80
Männer und Frauen nicken tatsächlich unterschiedlich	84
Wut ist gut	86
Exkurs: Meine Fehler-Affirmation	92
Lass uns über Gefühle reden	95
Basics zu Gefühlen	96
Deine Meinung muss nicht immer gehört werden	98
Die fünf Sprachen der Liebe	103
Lern deine Bedürfnisse kennen	106
Die sechste Sprache der Liebe	109
Manipulation und Fehlverhalten – alles eine Frage der Perspektive	111
Gaslighting ist die Ausnahme von der Regel	114
Probier es mal damit.....	117

Familie und Freundinnen 121

Die Geschichte meiner Familie	123
Deine Eltern sind auch nur Menschen	124
Erwachsensein – eine Frage des Alters?	127
Rituale helfen beim Erwachsenwerden	128
Du wirst vermutlich erwachsener sein als deine Eltern	130
Vertrauen – die Basis für eure Beziehung auf Augenhöhe	133
Vertrauen durch neue Grenzen	135
Die Arbeit am Vertrauensprozess	138
Familiäre Wortkotze – der Umgang mit Energieräubern aus der Verwandtschaft	142
Die Führung übernehmen	143
Probier es mal damit	146
Deine Freundinnen ... dürfen auch nicht alles ..	148
Der Umgang mit Grenzen	148

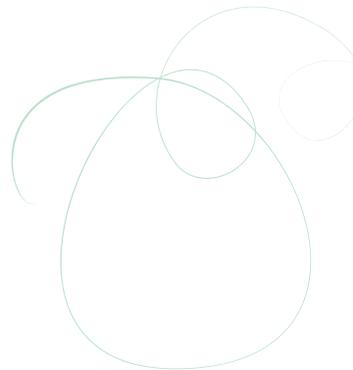
Das Ende einer Freundschaft	149
Wie du echte Freundinnen findest	153
Probier es mal damit	156

Business 159

Dein Unternehmenswert	162
Deine Sichtbarkeit	165
Von Vorbildern lernen	167
Geld und Glaubenssätze	168
Verdienst du, was du verdienst?	168
Zeit vs. Geld	170
Geldblockaden	171
Dein innerer Antrieb	177
Think big	179
Goodbye zu Ausreden	181
Begeistern statt überzeugen	184
Win-win-win-Situationen	185
Work smart	187
Stille	188
Die Stille an sich	190
Die Pause	192
Das Schweigen	195
Was Frauen von Männern im Business lernen können	196
Fazit	200
Danke	203
Über die Autorin	204

Disclaimer:

Sichtbarkeit liegt mir sehr am Herzen. Für ein fließendes Leseerlebnis habe ich mich daher entschieden, das generische Femininum zu verwenden. Ebenso nutze ich gerade in der Kategorie »Paarbeziehung« heteronormative Formulierungen, einfach weil sie meiner Lebensrealität entsprechen und mir deshalb am nächsten und geläufigsten sind. Jedoch können die Tipps, die ich hier gebe, geschlechter- und orientierungsübergreifend verwendet werden und ich hoffe, dass sich alle zu jeder Zeit angesprochen und gesehen fühlen in diesem Buch.





**WAS DICH
IN DIESEM
BUCH
ERWARTET**

Das hier ist kein Buch, mit dem du die Regeln gelungener Kommunikation lernst. Das hier ist ein Buch, mit dem du dein Leben veränderst. Das glaubst du nicht? Ich werde dich auf der letzten Seite daran erinnern – und bin sehr gespannt, was du dann sagst.

Kommunikation ist etwas, das erst ganz am Ende eines sehr langen Prozesses steht. Damit es sich dabei auch um gute Kommunikation handelt, braucht es einiges an Wissen und die richtigen Werkzeuge innerhalb dieses Prozesses: Man muss zuhören und beobachten, psychologische Schemata und Rhetorik sowie Menschen und ihre Bedürfnisse verstehen, Muster erkennen und all dieses Wissen individuell anwenden können. Natürlich geht es in diesem Buch um Kommunikation, aber es geht dabei auch noch um so viel mehr. Es geht um dich, um dein Selbstbewusstsein, um deine Trigger und um deine Ziele und Träume. Die Art, wie du mit dir sprichst, hat direkte Auswirkungen auf die Art, wie du mit anderen sprichst. Und die Art, wie du mit anderen sprichst, ist das Ergebnis ganz viel innerer Arbeit.

Alle mir bekannte Begriffe reichen nicht aus, um genau das alles, was zu diesem Prozess dazugehört, zu umfassen: »Kommunikation« ist nicht genug, »Selbstbewusstsein« nicht, »Psychologie« nicht. Deswegen definiere ich einfach einen neuen: All das, was du in diesem Buch lesen, lernen und verstehen wirst, dreht sich um das Thema *Mindsaid* – um das Wissen darüber, welche Macht Einstellungen, Gedanken und Gefühle haben und wie du all das in deiner bestmöglichen Weise und auch zu deinem größtmöglichen Vorteil ausdrückst.

Noch mal zum Verständnis:

Mindset – das ist der Begriff, der deine Einstellung zu Themen und Denkweisen zu allem beschreibt. Über Mindset wirst du im nächsten Kapitel sehr viel lernen.

Mindsaid – das ist ein Begriff, den ich selbst erfunden habe.

Er umfasst alle Prozesse, die geschehen, wenn aus einem Gedanken eine Aussage wird. Der Begriff umschreibt quasi die Klammer von Beginn des Prozesses »mind« bis zum Ende des Prozesses »said«. Um sicherzugehen, dass du beim Lesen nicht durcheinanderkommst, ist *Mindsaid* immer kursiv geschrieben.

Sprache ist mächtig. Das zeige ich dir gleich an einem Beispiel. Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich finde, wenn man sieht oder liest, wie etwas in der Praxis angewendet wird, versteht man es leichter, kann es besser verinnerlichen und für sich selbst nutzen. Denn *theoretisch* hat noch niemand sein Leben geändert.

STELL DIR VOR, EINE ARBEITSKOLLEGIN KOMMT MIT
EINER FRAGE AUF DICH ZU.
DIE ANTWORT HAST DU ALLERDINGS
NICHT DIREKT PARAT.
ANSTATT ZU SAGEN: *Ich weiß es nicht.*
PROBIER ES MAL DAMIT: *Ich werde es mir genauer an-
sehen und mich dann bei dir melden.*

Was genau ist hier der Unterschied? Die Aussage »Ich weiß es nicht« ist eine Sackgasse und vermittelt nur dein »Scheitern«. Auch wenn jede weiß, dass man nie alles wissen kann, würde deine Kollegin das so auffassen. Wenn du stattdessen sagst, dass du dich damit befassen wirst, passieren zwei Dinge: Du kommst in Aktion und bist automatisch wieder Herrin der Lage, anstatt passiv zu bleiben. Zudem schlägst du eine konkrete Lösung vor: Du kannst die Frage zwar nicht jetzt in diesem Augenblick beantworten, sorgst aber dafür, dass das bald nicht mehr der Fall ist.

MEIN LEBEN IST DIE INSPIRATION FÜR DIESES BUCH, MEIN ERLEBTES DAS LEARNING FÜR DICH

Die Macht von Sprache habe ich schon sehr früh gelernt. Nicht, weil ich als Kind besonders kluge Dinge gesagt habe und alle ganz beeindruckt davon waren. Sondern weil mir das Sprechen verboten wurde.

Ich bin in eine religiöse Glaubensgemeinschaft geboren worden, dort aufgewachsen und war bis zu meinem 24. Lebensjahr Mitglied. In dieser Gemeinschaft galten Frauen, die viel redeten, als lächerlich oder dumm. Natürlich nicht offiziell, nein, aber es wurde hinter ihren Rücken so über sie gesprochen. Natürlich wollte ich nicht, dass die Leute der Gemeinschaft auch so über mich sprachen. Deshalb redete ich kaum. Zudem wurde mir auch der Mund verboten. Ich erinnere mich an einen Tag, da war ich etwa 13 Jahre alt und stand in einer Gruppe Erwachsener. Worüber genau sie sich unterhalten haben, weiß ich nicht mehr. Aber ich weiß noch genau, wie ich einen richtig guten Einfall zu dem Thema hatte. Ich wurde ganz aufgeregt, weil meine Idee so gut war. Doch alles, was ich darauf zu hören bekam, war: »Wenn die Erwachsenen reden, hast du leise zu sein.« Für andere Menschen hätte das vielleicht keine große Tragweite gehabt, doch für mich war das ein Schlag ins Gesicht. Denn in dem Moment wurde mir klar, dass ich nicht mal gehört wurde, wenn ich etwas Richtiges oder Wichtiges zu sagen hatte. Ich beschloss, nie wieder etwas zu sagen – außer ich wurde gefragt. Viele Jahre habe ich mich konsequent daran gehalten.

Noch bis heute habe ich dieses Verhalten so verinnerlicht, dass ich ganz oft nichts sage, selbst wenn ich eine Meinung habe, einen Einfall oder auch einfach etwas zu dem Thema weiß, über das gerade gesprochen wird.

Obwohl wir Tür an Tür mit »normalen« Kindern wohnten, unterschied sich mein Leben komplett von dem ihrem. In dieser Gemeinschaft zu

leben bedeutete, komplett abgeschottet zu sein vom Rest der Welt. Obwohl ich auf eine normale Schule ging, hatte ich keine einzige Freundin in meiner Klasse. Es wurde mir eingeredet, dass die anderen Menschen böse oder sogar vom Teufel besessen seien. Das glaubt man als Kind natürlich erst mal. Warum? Weil Worte die Macht haben, dich genau das glauben zu lassen. Ich durfte keinen Geburtstag feiern, und wenn bei uns Besuch zu Hause war, hatte ich stundenlang schweigend auf dem Sofa zu sitzen. Meine Freizeit musste ich damit verbringen, von Tür zu Tür zu gehen und neue Mitglieder anzuwerben. Das waren die wenigen Momente, in denen ich sprechen sollte. Weil die Worte – und ich – dann von Nutzen waren.

Man kann also sagen, dass ich einen Großteil meiner Kindheit und Jugend schweigend verbracht habe. Eine spannende Sache passiert, wenn man dazu verdonnert wird, still zu sein: Man erfährt umso mehr über die anderen. Anstatt mich zu unterhalten, habe ich zugehört. Habe die Menschen um mich herum ganz genau beobachtet. Was sie sagten, wie sie es sagten und was sie nicht sagten. Und dabei sind mir erstaunliche Dinge aufgefallen. Allen voran, dass man meistens nicht das sagt, was man eigentlich meint. Diese beiden Dinge – *sagen* und *meinen* – laufen meist komplett konträr zueinander. Dabei gehören sie ja eigentlich fest zusammen. Es verwundert also nicht, dass es häufig zu Streit, Missverständnissen oder auch Unverständnis kommt.

Vielleicht denkst du jetzt, dass das ja davon abhängt, welche Personen miteinander kommunizieren, wie gut sie sich kennen, wie sie miteinander umgehen. Erstaunlicherweise tut es das aber überhaupt nicht. »Kommunikationsfehler« lassen sich immer wieder auf dieselben Muster runterbrechen. Welche das sind, beschreibe ich in diesem Buch.

Ich habe also viele Jahre lang beobachtet, das Gesehene und Gehörte in seine Fragmente »zersetzt« und die zugrunde liegenden Muster erkannt und entdeckt, dass sich diese immer wiederholen. Ich habe verstanden, wo das Problem liegt, aber das war nur der Anfang. Logisch, denn wenn

man ein Problem identifiziert hat, macht man nicht genau so weiter wie bisher. In einem zweiten Schritt wendete ich mein neues Wissen auch an. Ein klassischer Fall von Trial and Error: ausprobieren, Reaktionen beobachten und analysieren und beim nächsten Mal anders und besser machen. Und im letzten Schritt habe ich überlegt, wie ich dieses Wissen so formulieren und umsetzen kann, damit andere das für sich nutzen können.

ANSTATT ZU SAGEN

Um mein Wissen bestmöglich zu teilen, begann ich 2020, auf Instagram und TikTok Videos zu posten mit ganz konkreten Beispielen, wie unterschiedlich die Wirkungen sind, wenn verschiedene Formulierungen benutzt werden. Meine *Anstatt zu sagen*-Reihe ist auf beiden Kanälen die beliebteste Serie.



Dabei beginne ich immer mit einem Beispiel für eine Situation und eine Aussage, die man typischerweise in dieser Situation macht. Als Zweites gebe ich eine bessere Alternative und erkläre auch, welchen Effekt die neue Formulierung hat.

Anstatt zu sagen hat zahlreiche Vorteile: Die Videos sind leicht zu verstehen und meine Followerinnen können diese Sätze direkt anwenden und selbst ausprobieren, was passiert. Zudem zeigen sie schon ganz deutlich, was *Mindsaid* alles beeinflusst und beinhaltet. Wenn ein Video beispielsweise behandelt, wie du richtig, kompetent und freundlich Nein

zu jemandem sagst – und zwar so, dass niemand auf die Idee kommt, dich mit einem »Aber ...« umstimmen zu wollen –, dann geht es nicht nur um das Neinsagen an sich. Es geht auch um deine Grenzen und dein Selbstbewusstsein, das dadurch wächst. Genau das bekommst du in diesem Buch detailliert vermittelt: den ganzen Prozess, der stattfindet, bevor du etwas sagst.

In diesem Buch gebe ich dir nicht nur Beispiele für *Anstatt zu sagen*, sondern vermittele dir die Regeln, all das *Mindsaid* dahinter. Nachdem du das Buch gelesen hast, musst du meine Sätze nicht mehr auswendig lernen. Du wirst in der Lage sein, in jeder Situation dein eigenes *Anstatt zu sagen* zu finden. Weil du die Muster dahinter erkannt und verstanden hast.

Was ich in dieser Hinsicht weiß und kann, habe ich nicht in einem Studium gelernt oder mir theoretisch angeeignet. Zumindest nicht so, dass man eine Urkunde am Schluss bekommen würde. Viel eher ist es so, dass ich Erfahrungen gemacht habe, in meinen Beobachtungen Muster erkannt und Zusammenhänge hergestellt habe. Und ich habe über diese Themen wahnsinnig viel gelesen und lese immer noch darüber. In diesen Büchern, mit denen ich mich weitergebildet habe, waren oft genau die Muster beschrieben, die ich selbst auch schon beobachtet hatte. Bücher bestätigen mich also in dem, was meine Intuition mich schon gelehrt hat.

Aus diesem Grund wirst du in diesem Buch auch keine wissenschaftlichen Erkenntnisse von anderen finden. Wenn du dich auch dafür interessierst, findest du zahlreiche gute Literatur dazu. Dieses Buch ist, wie schon erwähnt, nicht für die Theorie da, sondern setzt mit dir Schritt für Schritt dein neues Wissen um. Ganz einfach und praktisch.

»Mia, du darfst kein Stein des Anstoßes sein.« Das ist ein Satz, den ich in meinem früheren Leben sehr oft gehört habe, und eine Aussage, die zweifach negativ behaftet ist. Denn ein Stein des Anstoßes ist eine Ursa-

che für einen Streit oder etwas Negatives. Für mich bedeutete dieser Satz aber etwas anderes, und zwar, dass ich gar nichts ins Rollen bringen durfte – weder im negativen noch positiven Sinne. Und schon damals habe ich irgendwo in meinem Inneren gewusst, dass ich genau das sein werde! Genau jetzt, genau hier bin ich *dein* Stein, deine Inspiration, mit der du dein zukünftiges, neues und besseres Leben anstößt.

Das ist kein Buch, in dem du gelungene Rhetorik lernst. Oder die Tricks Erfolg versprechender Kommunikation. Oder die Auswirkungen der Gespräche in deinem Inneren. Oder das Wissen, wie viel Aussage eigentlich Schweigen hat. Das hier ist kein Buch, in dem du eine dieser Sachen lernst. Sondern alle. All das, was ich in den Jahren beobachtet, verstanden, nachgelesen, angewendet und selbst entwickelt habe, habe ich in diesem Buch zusammengefasst. Ich vermittele dir das grundlegende Wissen, das du brauchst, um deine eigene Sprache zu finden. Weil noch keine Meisterin vom Himmel gefallen ist, gebe ich dir konkrete Beispiele und Übungen mit, an denen du dich ausprobieren und die Unterschiede selbst erleben kannst.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe? Weil ich ständig beobachte, wie die falschen oder fehlenden Worte zu negativen Erfahrungen führen. Weil nicht jede von uns ebenfalls 25 Jahre Zeit hat, sich dieses Wissen selbst anzueignen. Und weil ich weiß, dass das Potenzial für eine starke und gute Sprache in jeder Einzelnen von uns steckt.

Bevor wir loslegen, habe ich dir eine Art »Gebrauchsanleitung« geschrieben, damit du weißt, wie du am besten mit diesem Buch arbeitest.



BEVOR WIR LOSLEGEN

Dieses Buch behandelt ganz grundlegende Themen, die sich in der Praxis nicht voneinander trennen lassen. Es gibt keine klaren Grenzen zwischen den einzelnen Themen, alles ist eine große Wolke. So wird dir mit Sicherheit irgendwann auffallen, dass du die eine Technik oder ein *Anstatt zu sagen* auch in anderen Bereichen anwenden kannst als in dem gerade thematisierten. Und dass die Antworten und Herangehensweisen in den aktuellen Beispielen auch in anderen Situationen funktionieren können. Oder aber dass es auch weitere Antworten und Lösungen gäbe, um das Beispiel zu lösen.

Mit dieser Beobachtung liegst du ganz richtig. Doch damit das Buch kein großes Knäuel an Wissen wird, sondern eine Struktur hat, musste ich alles ein bisschen ordnen und sortieren. Herausgekommen sind vier Kategorien, die wir behandeln werden:

»Mindset«, »Paarbeziehung«, »Familie und Freundinnen« und »Business«.

In *Mindset* zeige ich dir das ganze Fundament, das ausschließlich in dir liegt. Hier geht es hauptsächlich um die Frage, wie du mit dir sprichst, bevor du mit anderen kommunizierst.

In *Paarbeziehung*, *Familie und Freundinnen* und *Business* beleuchten wir die drei wichtigsten Bereiche deines Lebens und schauen uns ganz typische Themen und Konfliktpotenziale an.

Am Ende einer jeden Kategorie findest du als Hilfestellung einige beispielhafte *Anstatt zu sagen*, die verschiedene Situationen widerspiegeln.

Ich habe somit Grenzen in Themen gezogen, wo eigentlich keine sind. Aber das nur, damit es für dich leichter nachvollziehbar ist. Sonst könnte ich auch einfach mit einem Lkw vorfahren, die ganze Ladung Wissen

über dich schütten und dich unter ihr begraben. Und davon hättest du nicht sehr viel. Wenn dir wie oben beschrieben eine Querverbindung zu anderen Bereichen auffällt, kannst du dir in jedem Fall selbst ein High Five geben. Denn das bedeutet, dass du in der Lage bist, dieses Wissen eigenständig in den unterschiedlichsten Situationen anzuwenden – und genau das ist ja mein Ziel!

Außerdem gibt es kein richtiges oder falsches Tempo, in dem du das Buch lesen sollst. Das hier wird kein reines Lesevergnügen für dich, es ist vielmehr ein Arbeitsbuch. Du wirst die Dinge, die hier stehen, sacken lassen müssen, verstehen, verarbeiten, anwenden, mehrfach lesen, um wirklich an den Kern vorzudringen. Vielleicht wird es dich manches Mal überfordern und du legst das Buch für eine paar Tage oder länger zur Seite. Für dieses Buch gibt es nur eine Lesegeschwindigkeit, und das ist deine.

Ich weiß nicht, in welcher Lebenssituation du dir das Buch gekauft hast und welchen Raum du gerade dafür hast, dein Leben komplett auf den Kopf zu stellen. Denn nicht weniger wird passieren. (Und sag nicht, ich hätte dich nicht gewarnt!)

Deshalb meine Bitte an dich: Wenn du dieses Buch zur Hand nimmst, dann nimm dir auch die Zeit dafür. Hab den Raum und die Kapazität, dich darauf einzulassen, die Worte, die hier stehen, wirklich auf dich wirken zu lassen. Fokussiere dich dabei immer nur auf die Stufe, die vor dir liegt – nicht auf das ganze Treppenhaus. Du kannst jederzeit Pausen und Unterbrechungen machen, aber wenn du liest, dann mit deiner ganzen Aufmerksamkeit.

So, und jetzt geht es los!

