

Eigensprache -

Was Sprache über uns verrät
und wie sie methodisch im
Coaching genutzt werden kann

Executive Summary

Tagtäglich tauschen wir viele Informationen untereinander aus. Wir sprechen, fragen, erzählen, beschreiben, erklären... es gibt unzählige Formen der Kommunikation. Dabei fokussieren wir uns vor allem auf den Inhalt der Botschaften und übersehen oftmals Mitteilungen, die über das Gesagte hinausgehen. In der zwischenmenschlichen Kommunikation werden Inhalte nicht selten anders gedeutet, auf sich selbst bezogen und entsprechend kommentiert oder gehen schlichtweg unter. Dabei passiert es auch immer wieder, dass wir in einem Gespräch überhaupt nicht beim Gesprächspartner sind, sondern nur bei uns selbst. Doch Sprache kann uns so viele Möglichkeiten bieten, den anderen besser zu verstehen und einen Einblick in seine Welt zu erhalten. Denn jeder Mensch spricht seine eigene Sprache und gibt damit viele Informationen – teils unbewusst – über sich preis. Eigensprache ist daher ein wertvolles Element um Zugang zum Coachee zu erhalten. Über innere Haltung, Methodik und Fragetechniken sind wir in der Lage über die Eigensprache des Gesprächspartners auf seiner Ebene zu kommunizieren, uns auf ihn einzulassen und damit ein besseres Verständnis für seine Welt bekommen.

Die folgende Arbeit geht auf Sprache selbst und die Spracherlernung ein, und beschreibt dann die Bedeutung von Eigensprache eines jeden Individuums. Im Weiteren wird die Idiolektik inhaltlich kurz beschrieben, da sie als Gesprächsmethode entwickelt wurde, die sich gezielt auf die Eigensprache des Menschen konzentriert. Im letzten Abschnitt folgt die Bedeutung von Eigensprache im Coaching, und die Überschneidungen der Idiolektik und dem Systemischen Coachings.

Inhalt

1.	Die Einzigartigkeit der Sprache.....	3
1.1	Sprache und Spracherlernung	3
1.2	Jeder Mensch hat seine eigene Sprache (Idiolekt).....	4
2.	Idiolektik	5
2.1	Was ist Idiolektik	5
2.2	Schlüsselwörter in der Idiolektik	7
2.3	Wertschätzung und Selbstheilungskräfte	8
3.	Eigensprache und Coaching	9

1. Die Einzigartigkeit der Sprache

„Der Mensch enthüllt sich in seiner Sprache, verbal, paraverbal und nonverbal. Diese Eigenschaft kommt in jedem Kommunikationsakt zum Ausdruck“¹

1.1 Sprache und Spracherlernung

Bereits im Säuglingsalter beginnt die Spracherlernung. Unser Gehirn fängt zu dieser Zeit an, Dinge aufzunehmen und Regeln zu erkennen. Diverse Studien zeigen, dass schon sieben Monate alte Babys abstrakte Regeln lernen können und die Muttersprache (gewohnte Phoneme) von anderen Sprachen (bisher nicht gehörte Laute) unterscheiden können.² Kinder lernen Sprache über die Kommunikation mit ihnen, sie gucken sich diese sozusagen ab. Selbst wenn wir in komplexen und schwierigen Sätzen mit Kindern sprechen, können sie die Teile rausfiltern, die sie zum aktuellen Zeitpunkt oder Entwicklungsstatus verarbeiten können. Ganz automatisch wird alles andere vom Kind schlichtweg überhört.³ Somit findet der Spracherwerb über Zuhören und dadurch stetigem Wachstum in Wortschatz und Wissen über die Regeln im Sprachgebrauch statt (auch ohne diese benennen zu können). Hätten wir unsere Muttersprache ähnlich einer Sprache in der Schule gelernt, würden wir trotz des Wissens über grammatikalische Regeln und gelernten Vokabeln, diese nicht in derartiger Perfektion beherrschen.

Für Kinder ist es einfacher eine Sprache zu lernen, als für Erwachsene. Voraussetzung hierfür ist, dass bis zu einem bestimmten Alter Sprachinput stattgefunden haben muss. Vor dem Schulalter ist die sogenannte *kritische Periode* der Spracherlernung. Erfolgt bis etwa zum 12./ 13. Lebensjahr keinerlei Kommunikation, kann auf Grund der Veränderungen im Gehirn Sprache nicht mehr vollends erlernt werden.⁴ *„Bis zum dritten Lebensjahr ist nur ein bestimmter Bereich des Großhirns bei der Sprachverarbeitung beteiligt. Erst danach kommt mit dem Broca-Areal langsam eine zweite zentrale Sprachregion dazu. Dieses Areal ist ein wichtiges Sprachzentrum im Stirnbereich des Großhirns, das vor allem komplexe sprachliche Information verarbeitet, (...) wird das Areal mit zunehmendem Alter nicht nur stärker aktiviert, sondern auch zunehmend in das gesamte Sprachnetzwerk eingebunden.“⁵* Findet während der Kindheit die Basis der Spracherlernung nicht im Großhirn statt, ist eine spätere Erlernung kaum mehr möglich (siehe auch sogenannte „Wolfskinder“).

¹ Vgl. Bindernagel, Krüger, Rentel, Winkler (2012), S. 18

² Spitzer, S. 69

³ Spitzer, S. 234

⁴ Spitzer, S. 236

⁵ <https://www.mpg.de/sprache>

Für den Menschen ist Sprechen und Sprachverstehen eines der am schnellsten ablaufenden Prozesse, die es in dem Gebiet der Motorik und Wahrnehmung gibt.⁶ Stephen C. Levinson hat herausgefunden, dass die Zeit zwischen Sprachwechsel zwischen den Gesprächspartnern sehr kurz ist: In nur etwa 200 Millisekunden findet der Wechsel zwischen Frage oder Aussage eines Sprechers und der Antwort des Gesprächspartners statt. Unser Gehirn braucht mindestens 600 Millisekunden für die Generierung eines Wortes. Die Überschneidung zwischen Sprachverstehen und Sprachproduktion ist so kurz, dass oftmals geantwortet wird, bevor wir überhaupt nachdenken können. Nicht selten werden daher Lückenfüller, wie beispielsweise Wiederholungen der Frage oder Füllwörter eingebunden, um Zeit zum Denken zu gewinnen.⁷

1.2 Jeder Mensch hat seine eigene Sprache (Idiolekt)

„Geht man (...) in der persönlichen Sprachverwendung etwas tiefer und setzt sich damit auseinander, was du und ich mit den Wörtern, die wir verwenden wirklich meinen, welche Vorstellungen, Bilder und Erfahrungen mit jedem Wort mitschwingen und sich ausdrücken, dann ergibt sich:

Wir sprechen jeder eine Eigensprache.“⁸

Menschen lernen sprechen, um mit anderen über ein gemeinsames Grundvokabular und Grammatische Regeln kommunizieren zu können. Wir haben innerhalb einer Sprache gleiche Regeln und Wörter, jedoch spricht jeder Mensch einzigartig. Jedes Individuum bedient sich der Sprache auf seine Art und Weise. Daher rührt auch der Begriff Eigensprache (Idiolekt). Dieser leitet sich aus dem griechischen (altgriechisch ἴδιος ἴδιος, deutsch ‚eigentümlich, eigen‘) ab. Die Eigensprache umfasst den Sprachbesitz, das Sprachverhalten, Wortschatz und Ausdrucksweise eines Sprechers.⁹ Eigensprache ist somit wie der sprachliche Fingerabdruck der Person.¹⁰

Die Eigensprache eines jeden Menschen kommt nicht über das Wort selbst zum Ausdruck, sondern über die Prägung und Betonung, die der Sprecher dem Wort gibt. Es steckt viel mehr hinter einem Wort, als es uns oftmals bewusst ist. So fragt man unterschiedliche Personen nach der Bedeutung eines Wortes, erhält man jedes Mal verschiedene Antworten. Hier spielen die unterschiedlichsten Aspekte, beispielsweise wie wir uns gerade fühlen, welche Erfahrungen wir mit dem Wort gemacht haben, welche Stärken oder Schwächen wir

⁶ Spitzer, S. 246

⁷ <https://www.mpg.de/sprache>

⁸ Vgl. Winkler (2012)

⁹ <https://brockhaus.de/search/?t=enzy&q=idiolekt>

¹⁰ Bindernagel, Krüger, Rentel, Winkler (2012), S.18

haben, was wir mögen oder nicht mögen, selbst die innere Wahrnehmung über unseren Körper, mit ein. Wörter werden von unserem Gehirn mit Erfahrungen aus der Vergangenheit und Gegenwart verknüpft. Studien aus der Neurowissenschaft haben herausgefunden, dass wir nicht nur Erfahrungen, sondern auch den entsprechenden Körperzustand mit Wörtern verbinden und abspeichern. Dies spiegelt die immens große Welt wider, die sich hinter einem Wort verbergen kann und das damit einhergehende entstandene individuelle Bewertungssystem.¹¹

Achtet man sehr genau auf die Eigensprache seines Gegenübers, liefert dieser weitaus mehr Informationen als den Inhalt seiner Mitteilung. Das bewusste Zuhören schafft einen Zugang zu seiner Welt, und liefert Informationen über sein innerstes. Der Zugang erfolgt nicht nur über die genutzten Wörter, sondern die Prägung und Verknüpfungen, die der Sprecher den Worten gibt.¹² Von A. D. Jonas wurde das idiolektische Konzept entwickelt, dass in unterschiedlichen Bereichen eingesetzt wird und die Eigensprache der Person in den Mittelpunkt der Kommunikation rückt.

2. Idiolektik

„Das idiolektische Gespräch lässt die Aufmerksamkeit von dort, wo man nicht hinwill, dorthin fließen wo man innerlich ist. Es erschließt eine <<Landschaft>> in Sprach-Bildern, und schließlich wird das Bewusstsein erfüllt, mit dem wo man hin will.“¹³

2.1 Was ist Idiolektik

Die Idiolektik ist eine Gesprächsmethode, die auf der systematischen und professionellen Umgangsweise mit der Eigensprache basiert. Auf die Nutzung von Fremdwörtern, verschachtelten Sätzen oder komplizierten Fragen wird möglichst verzichtet. Stattdessen rückt die Eigensprache des Gegenübers in den Fokus. Dies geschieht zum einen über die Übernahme der Sprache des Gesprächspartners, zum anderen über die aktive Wahrnehmung der Verbalen, aber auch nonverbalen Kommunikation. Die verwendeten Wörter werden aufgegriffen und hinterfragt, mit dem Ziel Ressourcen zu aktivieren: Weg vom Problem hin zur Lösung. Dabei ist die bedingungslose Anerkennung der Sichtweise des Sprechers und die damit einhergehende wertschätzende Haltung die Basis der Idiolektik. Über die zwei genannten Aspekte, Haltung und Verwendung der Sprache des anderen, entsteht Resonanz: Kontakt zum Gegenüber wird aufgebaut und gehalten. Das Loslassen von

¹¹ Winkler (2011)

¹² Bindernagel, Krüger, Rentel, Winkler (2012), S.60

¹³ Vgl. Ebd.

eigenen Absichten und/ oder eigener Zielverfolgungen ist dabei unabdingbar. Wann man sich vollkommen auf die Sprache des anderen einlässt, kommuniziert man auf dessen Ebene und kommt mit diesem auf der inneren Ebene in Kontakt.¹⁴

Idiolektik ist vor allem auch eine Grundhaltung, die sich einer bewussten Art und Weise des Zuhörens und Zurückhaltens bedient.¹⁵ Um in diese Haltung zu kommen, hilft die innere Einstellung, dass das, was in Worten mitgeteilt wird, für den Zuhörer gänzlich fremd ist. In dem Moment, in dem man zu wissen glaubt, was der andere mit einer Metapher/ einem Bild meint, oder man es in eine „allgemeine“ Symbolik einordnet, verliert man die für die Idiolektik so bedeutsame innere Haltung. Die Folge wäre womöglich der Verlust des Kontaktes zum Gesprächspartner. Ähnliches gilt für Ratschläge oder Lösungen. Wenn diese nicht aus der Person selbst heraus entwickelt oder entdeckt werden, ist die Motivation oftmals geringer, da es sich nur um einen von außen (von einer anderen Sichtweise) entwickelten Vorschlag handelt. Daher ist es wichtig, eigene Bilder und Ratschläge loszulassen, weil sie womöglich viel mehr über einen Selbst aussagen, als über den Gesprächspartner. Das eigene Nichtwissen wird in der Idiolektik zu einer wertvollen Ressource und hilft dabei, aufmerksam, interessiert und zieloffen den Menschen zu begegnen.¹⁶ Der Gesprächsführer in der Idiolektik ist Prozessverantwortlich und nutzt Hypothesen für die Fragestellung. Hypothesen sollten dabei Ressourcen orientiert sein. A.D. Jonas spricht in diesem Zusammenhang von der Vogelperspektive, die der Berater, Coach oder Therapeut einnimmt.¹⁷

Das achtsame Zuhören hilft dabei wahrzunehmen, wo der Gesprächspartner gerade steht. Worauf will er vielleicht noch weiter eingehen oder worauf lieber nicht. Non-verbale Äußerungen (Gestik, Mimik, Sprachmelodie, Betonung o.ä.) unterstützen beim Verstehen des Gegenübers. Durch offene Fragetechniken steuert der gefragte selbst die Richtung, die für ihn Relevanz hat. Er entscheidet ob die Würdigung seines Problems schon ausreichend behandelt wurde und bereits kleine Entwicklungsschritte genommen werden können. Die Fragekunst hat eine bedeutende Rolle. Desto gezielter und enger gefragt wird, desto weniger wird man von der Welt hinter dem Wort erfahren. Im extremsten Fall wird man nur ein Ja oder Nein als Antwort erhalten. Die Fragen sollten daher möglichst offen sein, um auch die Offenheit seines Gegenübers nicht einzuschränken. Idiolektische Fragen fokussieren dabei besonders bildhafte Sprachelemente. Ähnlich wie geschlossene Fragen, sollten auch warum Fragen vermieden werden. Diese fokussieren eher Probleme und sind oftmals nicht Ressourcen orientiert.¹⁸

¹⁴ Bindernagel, Krüger, Rentel, Winkler (2012),; S. 18 f.

¹⁵ Klimmer (2010)

¹⁶ Ebd.

¹⁷ Bindernagel, Krüger, Rentel, Winkler (2012),; S.91 ff.

¹⁸ Bindernagel, Krüger, Rentel, Winkler (2012),; S.36 ff.

Zusammenfassend werden folgend die wichtigsten Aspekte der Idiolektik dargestellt:

- Zuhören
- Einfache und offene Fragen stellen (auch nach konkreten Beispielen und Erfahrungen), möglichst Ressourcen aktivierende Themen
- Wörtliche Sprache aufgreifen
- Schlüsselworte und bildhafte Ausdrücke nachfragen
- Sichtweise des Gegenübers kompromisslos anerkennen
- Eigene Ideen, Fantasien und Interpretationen für sich behalten
- Uneingeschränkte Anerkennung der „Inneren Weisheit“¹⁹

Die Bedeutung von Bildern in der idiolektischen Gesprächsführung wurde vorab bereits erwähnt. Über die Fokussierung auf Bilder oder Metaphern wird eine Atmosphäre von Sicherheit geschaffen. Auf der Ebene des Bildes zu verweilen, unterstützt den Sprecher „Distanz“ zum Problem zu gewinnen und dadurch die innere Anspannung zu verlieren. Sie öffnet daher leichter den Zugang zum inneren. Über die Stressreduktion im Körper (verringern von Druck und Angst), wird der kreative Anteil im Gehirn nutzbar gemacht, der für den Prozess der Lösungsfindung von hoher Relevanz ist. In bedrohlichen Situationen schaltet dieser auf das Notfall Programm und handelt dort vor allem instinktiv. Für das Verweilen auf der bildlichen Ebene und der Lösungsfindung ist der kreative Teil jedoch von Bedeutung.

2.2 Schlüsselwörter in der Idiolektik

„Durch das öffnen neuer Räume mit den Schlüsseln der eigenen Worte geschieht ein Perspektivwechsel“²⁰

Die sogenannten Schlüsselwörter erhalten in der Idiolektik einen besonderen Stellenwert. Schlüsselwörter kommen über unterschiedliche Signale zum Vorschein: Beispielsweise durch eine auffallende Wiederholung oder eine ungewohnte Betonung. Zusätzlich kann ein Schlüsselwort durch äußere Merkmale wie Gestik oder auch Mimik unterstrichen werden. Auch der bildhafte Charakter von Schlüsselwörtern helfen dem Gesprächsführer diese wahrzunehmen. Ein Schlüsselwort unterscheidet sich durch Klang und körpersprachliche

¹⁹ Klimmer (2010)

²⁰ Vgl. Bindernagel, Krüger, Rentel, Winkler (2012), S. 53

Merkmale in der Kommunikation, daher werden sie als beachtenswerter Ausdruck der Eigensprache gewertet.²¹

Der Mitteilungscharakter von Schlüsselwörtern ist deutlich höher, als der, anderer Wörter. Aus diesem Grund werden sie auch als Mikrokosmos bezeichnet, der wichtige Erfahrungen, Vorstellungen und Emotionen eines Menschen bildhaft gespeichert hat. Durch gezieltes Fragen kann der Gesprächspartner detaillierte Beschreibungen, und somit den Kern des Mikrokosmos, entdecken und besser verstehen.²²

2.3 Wertschätzung und Selbstheilungskräfte

Die Idiolektik beruht auf zwei essentiellen Aspekten, die auch im Coaching von wichtiger Bedeutung sind: Haltung und Wertschätzung. In Gesprächen, die sich an der Eigensprache orientieren, rückt die Individualität der Sprache und damit die Einzigartigkeit der Person in den Fokus. In kompromissloser Weise wird bei der Idiolektik die subjektive Lebenswelt eines Menschen gewürdigt und durch Fragen konsequent in das Gespräch integriert.²³ Wie auch beim Coaching, ist die zieloffene Grundhaltung, die weder das Gespräch leitet, noch die Sichtweise des Gegenübers kritisiert oder missachtet, von hoher Bedeutung.²⁴

Das tiefgreifende Wissen einer Person über sich selbst ist in der Idiolektik essentiell. Die Person selbst wird als Experte ihrer eigenen Lebens- und der Leidenssituation gesehen. Sie schafft, der Umstände entsprechend, die optimale Verhaltensweise, setzt aber auch Veränderung in Bewegung. Es wird davon ausgegangen, dass jedes System im Körper die Fähigkeit besitzt sich selbst zu heilen und somit auch mentale Herausforderungen von innenheraus gelöst werden können. Dieses Selbstorganisierende Prinzip wird „innere Weisheit“ genannt. Hier findet sich nicht nur die wertschätzende Haltung wieder, sondern auch das Ziel, über die Gesprächsmethode den Selbstheilungsprozess zu aktivieren. Dabei ist dann nicht nur die Wertschätzung des Gegenübers von Bedeutung, sondern auch die eigene Wertschätzung. Die Zustimmung zu und das Verständnis für alle inneren Anteile ist die Voraussetzung, innere Wachstumsprozesse zu aktivieren.²⁵

²¹ www.idiolektik.ch

²² Bindernagel, Krüger, Rentel, Winkler (2012), S. 47ff.

²³ www.idiolektik.ch

²⁴ Klimmer (2010)

²⁵ Rentel (2012)

3. Eigensprache und Coaching

„In der Eigensprache leben neben den lexikalischen Bedeutungen der Worte sehr persönliche Verbindungen. Sie sind wie Türen, die in die lebendige Welt des Gegenübers einladen.“²⁶

Die Sprache des Menschen geht weit über Vokabular und Grammatik hinaus. Während des Sprechens liefert jedes Individuum eine Vielzahl an Informationen. Dies sind neben dem Inhalt der Nachricht, der Bezug der Person zu dieser, die Prägung der Wörter und Nonverbale Inhalte. Dabei ist die Sprache nicht universell, jeder Mensch kommuniziert auf seine Art und Weise und gibt Wörtern eigene Bedeutungen. Daher ist die Eigensprache im gesamten Coachingprozess ein wichtiges Element, um in die Welt des Coachees einzutauchen. Sie schafft über die verbale Mitteilung hinaus die Möglichkeit weitere Informationen über den Coachee zu erhalten. Der Coach kann diese aufnehmen und für Fragen oder Hypothesen nutzen.

Viele der bereits beschriebenen Inhalte finden sich im Systemischen Coaching wieder. Das Herzstück des Coachingprozess ist die innere Haltung des Coaches, heißt die Akzeptanz und Wertschätzung des Gegenübers. Jeder Mensch hat seine Gründe mit Situationen umzugehen. Diesen mit Offenheit gegenüberzutreten und sie nachzuvollziehen sind wichtige Bestandteile im Coaching. Durch die Innere Haltung des Coaches wird auch der Glaube des Coachees an sich selbst gefördert. Dies wirkt Ressourcen aktivierend. Zu innerer Haltung gehört auch die Aufmerksamkeit des Coaches, die er dem Coachee widmet. Durch aktives Zuhören kommt diese zum Ausdruck.²⁷ Aktives Zuhören heißt offen und mit Respekt dem Gesprächspartner konzentriert, fokussiert zuzuhören, und aktiv Fragen zum Inhalt der Mitteilung zu stellen (wenn möglich ohne diesen zu unterbrechen). Die Fragen dienen dazu den Inhalt der Botschaft, der beim Coach angekommen ist, auf seine Richtigkeit zu überprüfen. Neben der verbalen, ist auch die nonverbale Kommunikation wahrzunehmen und beim Nachfragen mit einzubinden. Vor allem Bilder und Metaphern gilt es aufzugreifen, um das Verständnis des Coaches zu erweitern.

Eine eigene Meinung oder Ratschläge einzubringen sind keine Bestandteile des aktiven Zuhörens. Dem Sprecher wird unvoreingenommen zugehört. Dabei muss man nicht die Meinung teilen, ist dieser aber offen gegenüber. Diese Methode hilft dabei mit Anteilnahme und Respekt aufeinander zuzugehen, und fördert damit das gegenseitige Vertrauen. Ziel beim aktiven Zuhören ist es den Gesprächspartner zu verstehen, sich auf diesen einzustellen und zu einer Handlung zu aktivieren.²⁸ Die Schaffung einer guten Atmosphäre spielt dabei eine wichtige Rolle, um den Kontakt zwischen Coachee und Coach herzustellen.

²⁶ Vgl. Rentel (2012)

²⁷ <https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/haltung-im-coaching>

²⁸ <https://www.onpulsion.de/lexikon/aktives-zuhoeren/>

Die Eigensprache in ihrer Gänze ist daher ein wichtiges Element beim aktiven Zuhören um Zugang zum Coachee aufzubauen und in Kontakt zu treten. Über den Inhalt hinaus werden über die Eigensprache Informationen mit dem Coach geteilt. Es gilt diese wahr- und aufzunehmen und über Fragen (Hypothesen) Ressourcen sichtbar zu machen und zu aktivieren.

Die Ressourcenorientierung (im Gegensatz zur Problemfokussierung) wird genutzt, um die Stärken des Coachees, unter Würdigung des Problems (Balance) zu stärken. Heißt Stärken stärken, Problem würdigen und kreative Lösungen aus dem Coachee heraus zu erarbeiten. Defizitorientierte Gespräche hingegen führen eher zu Blockaden, die den bereits erwähnten Selbstheilungsprozess negativ beeinflussen können.

Auch im Coaching wird davon ausgegangen, dass der Coachee selbst „Lösungsfinder“ ist, während der Coach den Prozess steuert. Die Lösungsfindung aus dem Coachee heraus ist entscheidend. In schwierigen Situationen tendiert der Mensch dazu im Defizit Bereich hängen zu bleiben. Lösungen sind dort schwieriger zu entwickeln, als in Situationen des Wohlbefindens. Um diesen Bereich zu verlassen, hilft auch hier die Ressourcenfokussierung (auch in schwierigen Zeiten gibt es Kräfte, sei es auch nur das Aushalten der Situation).²⁹

Im gesamten Coachingprozess unterstützt ein gezieltes Wahrnehmen und Spiegeln der Eigensprache des Coachees. Vor allem bei bildhaften Elementen ist eine besondere Aufmerksamkeit hilfreich, um die Welt dahinter zu verstehen. Sprache ist nicht nur die Brücke zum Gegenüber, um auf einer Ebene zu kommunizieren, sondern eröffnet dem Coach die innere Welt des Coachees.

²⁹ Bindernagel, Krüger, Rentel, Winkler (2012), S. 48 f.

Literatur

Bindernagel, Krüger, Rentel, Winkler (2012), Schlüsselworte: Idiolektische Gesprächsführung in Therapie, Beratung und Coaching, Heidelberg

Klimmer, Melanie (2016), „Sichtweise des Gegenübers kompromisslos anerkennen“, Pflegewissen, S. 14-17

Radatz, Sonja (2010), Einführung in das systemische Coaching, Heidelberg

Rentel, Tilmann (2012), „Hilfreiches liegt auf dem Weg – Ressourcen und Resilienz in der Eigensprache“, Psychologische Medizin, S. 34-45

Spitzer, Manfred (2006), Lernen Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Heidelberg

Winkler, Peter (2011), „Das Herz auf der Zunge, Wege, S. 16-19

<https://www.onpulson.de/lexikon/aktives-zuhoeren/> , Aktives Zuhören, letzter Zugriff: 28.03.2020

<https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/haltung-im-coaching>, Haltung im Coaching, letzter Zugriff: 28.03.2020

www.idiolektik.ch, letzter Zugriff: 28.03.2020

<https://www.mpg.de/sprache>, letzter Zugriff: 28.03.2020

<https://brockhaus.de/search/?t=enzy&q=idiolekt>, letzter Zugriff: 28.03.2020