

BEISPIELMATERIAL

BIST DU EHRlich?

DEUTSCH JEDEN TAG

CONVERSATIONAL GERMAN

Schau dir das Video im Google Classroom unbedingt an.



21 Tage brutale Ehrlichkeit: So ist es wirklich! 🤖 Selbstexperiment

LINK ZUM VIDEO

Die folgende Transkription wird dir dabei helfen, das Video einfacher zu verstehen, sowie auch die Aufgaben in unserem Classroom zu lösen.

TEIL 1: TRANSKRIPTION

Ich war 21 Tage radikal ehrlich. Und jetzt soll ich irgendwem etwas vorlügen über die Nominierten. Auch zu mir selbst.

Dominik: Hast du schon mal jemanden betrogen?

Joseph: Ääääh.

Hi, ich bin Joseph, und ich wollte wissen, was passiert, wenn ich dauerhaft radikal ehrlich bin. Etwas, das mir als People Pleaser echt schwer fällt. Radikale Ehrlichkeit soll helfen, die Angst vor Ablehnung zu überwinden, sich selbst ganz zu zeigen, wie man wirklich ist, und die Beziehung zu sich und anderen zu vertiefen.

Man könnte sagen: Radikale Ehrlichkeit soll glücklicher machen.

Wir alle lügen. Sogar die Forschenden einer Ehrlichkeitsstudie. Aber meistens sind es eher kleine tägliche Lügen, die dabei helfen, dass wir alle besser miteinander klarkommen.

Aus gesundheitlicher Sicht haben sie aber eher Nachteile, denn Lügen können uns krank machen und dazu führen, dass wir uns von anderen distanzieren.

Radikal ehrlich sein ist wirklich schwierig, wenn man es ernst meint. Denn auch Übertreibungen, Ausreden, falsche Komplimente oder aus Höflichkeit Ja sagen, wenn ich Nein meine, ist unehrlich.

Ich halte mich für einen sehr ehrlichen Menschen, außer im letzten Video. Ich habe eine Woche lang nur gelogen. Aber natürlich lüge auch ich. Meist aus Höflichkeit oder um mich selbst zu schützen.

Radikal, brutal und mutig. Absolut ehrlich sein kann weh tun und ich weiß noch nicht, wie lange ich es durchhalte. Los geht's.

Nimmt die Welt mich anders wahr? Werde ich ausgegrenzt im Freundeskreis oder erfahre ich eine ganz neue Nähe zu Menschen? Und wie gehe ich damit um, wenn die Polizei mich - Oh nein. Okay.

Dieses Experiment wird ein ziemlicher Ritt.

TEIL 1: TRANSKRIPTION

Kapitel 1: Wie geht es dir?

Ich werde ab heute, so lange ich kann, radikal ehrlich sein. Das heißt nach außen ohne nachzudenken schnell zu antworten und gleichzeitig mit Zeit in mich reinzuhören, um rauszufinden, wie es mir wirklich geht.

Direkt am ersten Tag läuft nichts wie geplant. Wenn man schnell antwortet, ist man ehrlicher, weil keine Zeit da ist, sich eine Lüge auszudenken. Angeblich. Bei mir ist leider das Gegenteil der Fall. Meine automatischen, schnellen Antworten sind meist wie auswendig gelernt. Ich bin schon zu lange zu höflich und zu sehr darauf bedacht, was andere denken. Ich möchte niemanden mit meinen Befindlichkeiten belasten.

Dann kam die Frage "Wie geht es dir?" und ich habe gesagt "Gut". Ohne nachzudenken. Stimmt aber nicht.

Mit einer Sekunde mehr Nachdenken wäre meine Antwort ehrlich gewesen.

Also ändere ich meine Strategie und lasse mir beim Antworten ab jetzt Zeit. Und das macht einen gewaltigen Unterschied.

Es gibt eine ziemliche Veränderung in meiner Art mit anderen zu sprechen. Ich denke viel länger nach, schaue wie es mir wirklich geht, was ich wirklich denke und durchbreche dadurch dieses gelernte Muster. Es geht mir nicht immer gut und wenn du mich jetzt fragst, wie es mir geht, bekommst du eine ehrliche Antwort.

Auch mein Schriftverkehr verändert sich. In Messages, aber auch E-Mails. Die Reaktionen auf meine sehr ehrlichen Mails, auch bei Absagen, haben mich wirklich überrascht.

Meine ehrlichen Absagen werden viel positiver aufgenommen als meine bisherigen höflichen Ausreden, warum ich zum Beispiel nicht kostenlos alle Drehbücher von jungen Filmschaffenden lesen kann, um Ratschläge zu geben. Außerdem gibt's dafür ja jetzt meinen Skillshare-Kurs.

TEIL 1: TRANSKRIPTION

Aber nicht alle können mit meinen Absagen umgehen, und für mich, der klar zu den People Pleasern gehört, ist das Lesen solcher Antworten wirklich belastend.

Mir hat ein junger Mann geschrieben, der Hilfe mit seinem Drehbuch braucht, und ich hab versucht, ihm so nett und ehrlich wie möglich abzusagen, weil ich aktuell keine Zeit habe, ein 90-minütiges Drehbuch kostenlos zu lesen. Das ist einfach sehr viel Arbeit. Und ich denke immer, mir ist egal, was Leute sagen, aber ich habe ein sehr schlechtes Gewissen. Als wäre ich es ihm schuldig, als hätte ich das machen müssen. WIESO?

Der umgangssprachliche Begriff bezeichnet Menschen, die es gerne allen recht machen wollen und dabei ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund stellen. Sie haben Schwierigkeiten, Nein zu sagen. Sie haben Angst vor Ablehnung und ausgeschlossen zu werden. Das sorgt für Stress und kann zu Burnout und Depressionen führen. Der Grund für dieses Verhalten liegt meist in der eigenen Kindheit.

Mir wird erst während dieses Experiments klar, wie stark dieses Verhalten in mir verankert ist und wie viel Lebenszeit es mir raubt, da ich ständig darüber nachdenke, was andere glücklich machen könnte, und mich selbst dabei vergesse. Im Alltag habe ich das Gefühl, dass mich Menschen manchmal weniger respektieren, wenn ich ständig freundlich bin und höflich alles abnicke, statt "schwierig" zu sein.

Um daran etwas zu ändern, empfehlen sich übrigens folgende Vorgehensweisen: Selbstreflexion in jeder Situation und diese hier. Stopp gerne das Video, um in Ruhe zu lesen, denn ich muss dringend weiter.

Jemand hat mich erkannt und gefragt: "Ey, in welchem Experiment bist du grade?" Und ich habe ehrlich geantwortet: "Radikale Ehrlichkeit", und er so: "Seh ich gut aus?". Mit so einem fetten Grinsen, und ich habe Ja gesagt, weil es stimmte. Doch dann habe ich angefangen, seinen Kleidungsstil zu bewerten. Ich glaube, das hat ihn getroffen. Im Lügenvideo letzten Monat hätte ich die Kleidung wahrscheinlich komplett gelobt. Wäre beides Quatsch gewesen.

TEIL 1: TRANSKRIPTION

Wenn niemand nach Ratschlag fragt, dann gibt man keinen.

Ja, falls du das siehst: Es tut mir total leid und war unnötig von mir.

Hi, mich beschäftigt schon lange die Verwechslung zwischen "brutaler Ehrlichkeit" und unnötig beleidigendem Verhalten oder das Missverständnis, dass "radikale Ehrlichkeit" absolute Offenheit bedeutet und man anderen Menschen seine Gefühle und Gedanken geradezu aufzwingt.

Puls Reportage: "Ich finde dich fürchterlich attraktiv und als wir Fotos gemacht haben, habe ich mich danach aufs Bett gelegt und mir eine ganze Weile Sex mit dir vorgestellt."

Das ist übergriffig. Genau so ehrlich wäre es zu sagen, dass jemand eine tolle Ausstrahlung hat und dann zu schauen, in welche Richtung sich das Gespräch entwickelt. Auch Kritik kann man ehrlich und dennoch freundlich äußern. Wenn man freundlich ist, geht keine Information verloren. Hier kann ich auch wieder die vier Pfeiler der gewaltfreien Kommunikation empfehlen.

In der zweiten Woche bin ich ehrlich zur Polizei, was dafür sorgt, dass sie lügen. Aber eins nach dem anderen.

Kapitel 2: Wie geht es mir?

Mir geht es aktuell nicht so gut, mir ist alles zu viel aktuell. Ich hab eine Deadline in ein paar Tagen und grade gar keine Lust zu schreiben. Das macht mich wütend. Dass ich keine Lust habe, aber es machen muss. Eigentlich liebe ich meinen Job ja. Woher kommt diese Wut?

Nein, ich bin wütend auf mich selbst. Ich bin einfach nur sauer auf mich selbst, weil ich eine Pause brauche und ich halte mich ab davon - ich mach jetzt eine Pause.

Ich zocke jetzt. Ich spiele eine Stunde lang Switch und gehe 20 Minuten spazieren. Danach geht es mir besser und ich kann endlich arbeiten.

TEIL 1: TRANSKRIPTION

Zum Thema des Videos habe ich übrigens eine Ehrlichkeitsexpertin angefragt und sie hat sehr ehrlich abgesagt.

Also bekommt ihr hier statt einer Expertin meine Erfahrung. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist super wichtig. Das heißt auch Ehrlichkeit im Bezug zu unseren Emotionen. Wie fühle ich mich wirklich? Warum bin ich so wütend und auf wen? Wenn wir unsere Gefühle nicht anerkennen und zu ihnen stehen, wenden sie sich gegen andere oder uns selbst. Beides ist schlecht und passiert leider viel zu oft. Der Selbstbetrug geht weiter und wir belügen uns selbst. Aber warum?

Um uns vor unangenehmen Wahrheiten zu schützen, unser Selbstbild zu bewahren, schwierige Situationen besser aushalten zu können oder generell im Bereich Konsum, Klimaschutz, Ernährung, körperlicher und psychischer Gesundheit. Wir überschätzen unser Potenzial, sind unrealistisch optimistisch, täuschen uns selbst in der Liebe und wir belügen uns auch, um andere besser belügen zu können. Klar. Für unser Gehirn ist es keine Lüge, wenn wir es glauben und dann kann man es auch einfach weiter erzählen.

Radikale Ehrlichkeit und das Anerkennen von eigenen Fehlern und Gefühlen kann helfen. In der zweiten Woche lerne ich durch dieses Verhalten drei wichtige Dinge.

Erstens: Radikale Ehrlichkeit nach außen macht mich konfrontativer.

Ich bin viel aggressiver geworden nach außen. Als würde ich Konflikten nicht aus dem Weg gehen, sondern sie aktiv suchen. Heute ist ein Typ über eine rote Ampel gefahren und mir fast über den Fuß. Früher hätte ich wahrscheinlich gesagt: egal, passiert jeden Tag. Aber heute hat mich das so wütend gemacht, diese Rücksichtslosigkeit, dass ich gegen sein Auto geschlagen habe. Was wirklich gar nicht meine Art ist. Dachte ich. Naja, er hat angehalten und wir haben uns gegenseitig angeschrien. Mir ist noch ein Passant zur Hilfe gekommen, der das Ganze mitbekommen hat, und irgendwann ist der Typ dann abgehauen. Und jetzt hab ich total Kopfschmerzen und ein schlechtes Gewissen schon wieder. So ein Unsinn. Warum hab ich ein schlechtes Gewissen?

TEIL 1: TRANSKRIPTION

Ein schlechtes Gewissen ist Wachstumsschmerz, sagt die Psychologin Ulrike Bossmann. Je länger man übt, desto besser wird es und das schlechte Gewissen wird verschwinden. Man soll das schlechte Gewissen feiern, denn es bedeutet, dass man grade nicht im People-Pleaser-Modus ist. Das heißt natürlich nicht, dass mein Verhalten hier angebracht war. Es ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Also ist das schlechte Gewissen etwas Gutes, solange ich darauf achte, dass ich dabei nicht rücksichtslos werde. Vielleicht schlage ich hier erstmal ins Extrem, um dann eine gute Balance zu finden. Immerhin gehöre ich jetzt zu den 42% der Deutschen, die nicht täglich lügen.

58% Prozent aller Deutschen lügen wohl täglich. Am meisten in direkten Gesprächen. Da Lügen anstrengend ist, macht man es im Alter wohl seltener. Eine andere Studie weist darauf hin, dass wir im Alter Ehrlichkeit auch mehr schätzen als höfliche Lügen. Doch bis dahin lügen wir am ehesten Menschen an, die uns nahe stehen. Der Grund: Wir wollen ihnen eine Freude bereiten.

Zweitens: Ich bin unehrlich zu mir selbst.

Mir ist aufgefallen, dass ich anderen gegenüber oft nicht sage, was ich wirklich denke oder zeige, wie ich wirklich bin. Oft, weil ich das Gefühl habe, ich bin jetzt nicht so wichtig oder störe hier vielleicht auch grade. Was ich denke oder wie ich wirklich bin. Manchmal, weil ich mich nicht aufdrängen möchte, oder auch, weil ich denke, ich bin jetzt nicht so wichtig und will nicht stören. 2017 durfte ich den Chef von Netflix auf einer Veranstaltung treffen, um ihm Fragen zu stellen. Mir ist vorher gesagt worden, kein eigenes Filmprojekt vorzustellen, weil er den ganzen Tag Filmprojekte hört. Daran habe ich mich gehalten. Der Filmemacher nach mir hat sich nicht daran gehalten. Der hat sein Projekt gepitcht und die Visitenkarte mit Kontaktdaten bekommen. Als er mir das stolz erzählt hat, hab ich mich wirklich geärgert. Ich hatte die einmalige Chance, ein Projekt zu pitchen, und hab sie nicht genutzt, weil ich nicht stören wollte.

Ein solches Verhalten führt zu mehreren Problemen.

TEIL 1: TRANSKRIPTION

Einmal, dass mich andere falsch einschätzen und zum anderen, dass ich immer denke, dass wie ich wirklich bin, falsch ist.

Statt daran zu arbeiten, dass alle mich mögen und ich dafür Sorge, möglichst wenig störend zu sein, sollte ich daran arbeiten, mich möglichst ehrlich zu zeigen.

Ich werde lieber dafür abgelehnt, wer ich bin, als dafür geliebt, wer ich nicht bin. Das muss ich nur noch aktiver leben.

Und Drittens: Aktiv gelebte Ehrlichkeit macht einen Unterschied.

Ende der dritten Woche habe ich beim Autofahren einige Gedanken, die ich gerne festhalten möchte, und filme mich beim Autofahren. Das hat die Polizei gesehen.

Ich entspreche aktuell mit dieser Ehrlichkeit auch viel mehr meinem Bild, wie ich mich gerne sehen würde, aber wie ich eigentlich nicht bin, und jetzt werde ich aber wie ich sein möchte und wie ich auch wirklich bin. Oh.

Polizist: "Wissen Sie, warum ich Sie angehalten habe?"

Joseph: "Ja, ich hatte das Handy in der Hand beim Autofahren. Das war richtig dumm. Tut mir leid."

Polizist: "Eigentlich sind das 130€ und ein Punkt in Flensburg, aber weil Sie so ehrlich waren, schreibe ich einfach mal auf, dass wir Sie ohne Anschnallgurt erwischt haben. Das kostet nur 30€."

130 Euro und ein Punkt in Flensburg durch Ehrlichkeit in 30 Euro verwandelt, obwohl ich die Strafe wirklich verdient hätte mit Handy beim Autofahren. Ich glaube, die Polizistinnen und Polizisten hören so oft irgendwelche Ausreden, dass ein ehrliches Zugeben sie überrascht. Meine Ehrlichkeit wurde hier belohnt, aber dann gibt es noch zwei andere Situationen in der dritten Woche, in der Ehrlichkeit riskant ist.

TEIL 1: TRANSKRIPTION

Einmal konfrontiert mich Dominik Hammes mit sehr direkten Fragen, aber vorher konfrontiere ich einen meiner besten Freunde mit meiner radikalen Ehrlichkeit.

Ich habe lange überlegt, was ich dir sagen will mit so richtig brutaler radikaler Ehrlichkeit. Es ist immer aufs Gleiche hinausgelaufen.

Du bist einfach einer der wichtigsten Menschen in meinem Leben geworden. Ich glaube, dass du mir mein schlechtes Verhalten verzeihen konntest, ist überhaupt die Grundlage dafür, dass unsere Freundschaft so wachsen konnte, wie sie gewachsen ist.

Ach wie schön. Ich hätte mit sonst was gerechnet. Man sagt ja immer, jeder Mensch hat eine zweite Chance verdient. Die meisten haben auch eine dritte und vierte Chance verdient. Manchmal hat man einfach Freunde fürs Leben, wo du direkt weißt, ab Sekunde eins: Ja okay, das passt.

Und es geht ehrlich weiter. Privat wie beruflich. Leider kann ich nicht zu allem etwas sagen, da vor allem beruflich viel dabei ist, das noch nicht öffentlich ist, aber meine Ehrlichkeit erweist sich als großer Vorteil an vielen Stellen. Auch im Freundeskreis.

Ich habe heute einer guten Freundin abgesagt, weil ich zu müde bin, und das habe ich so ehrlich gesagt, und sie hat sich sehr gefreut über diese ehrliche Absage, und zwar mehr, als wenn ich eine höfliche Ausrede gefunden hätte, was ich auf jeden Fall gemacht hätte. Weil ich gedacht hätte, dass, wenn ich wegen Müdigkeit absage, ich keine Lust habe. Aber das ist es nicht. Ich brauch heute Abend Zeit für mich.

Ich habe das Gefühl, ich bin den Freundinnen und Freunden, mit denen ich während des Experiments zu tun hatte, emotional näher gekommen. Sie sind jetzt viel näher an meinem Herzen.

Keine Ahnung, ob das Bild Sinn macht, aber ich hab aktuell das Gefühl, als hätte ich so einen Schutzpanzer abgelegt, und ich glaube, diese Schutzlosigkeit ist, dass ich mich wirklich zeigen kann, und das macht mich viel sicherer und selbstbewusster.

TEIL 1: TRANSKRIPTION

Weil ich ja ganz ich selbst sein kann.

Kapitel 3: Wie geht es aus?

Aber warum dauert das Experiment keinen ganzen Monat? Weil ich in einer Situation nicht ehrlich sein konnte. Aber vorher noch eine gute Nachricht: Die Forschung weist darauf hin, dass Menschen im Alltag ehrlicher werden.

Eine Schweizer Studie weist darauf hin, dass größere Geldbeträge in verlorenen Portemonnaies häufiger zurückgegeben werden, weil die Menschen ihr Selbstbild und die eigene Ehre schützen wollen. Je höher der Geldbetrag, desto mehr sehen sie sich als Diebe, wenn sie es behalten. Diese Art ziviler Ehrlichkeit ließ sich bei der Studie weltweit beobachten. In armen und reichen Ländern und allen Altern und Geschlechtern.

Aber wieso bin ich am 22. Tag unehrlich? Grund dafür ist ein Verhör. Dominik Hammes weiß von meinem Ehrlichkeitsexperiment und darf mir jede Frage stellen, und das hat er ausgenutzt.

Dominik: "Wann hast du das letzte Mal geweint?"

Joseph: "Das ist noch gar nicht so lange her. Vor ein paar Wochen."

Dominik: "Hast du jemals jemanden in einer Beziehung betrogen?"

Joseph: "Während des Abis tatsächlich, und ich hab mich einen Tag danach getrennt."

Dominik: "Wen aus deiner Familie magst du am wenigsten?"

Die Antwort auf die letzte Frage wäre unnötig verletzend, vor allem vor einer Öffentlichkeit wie diesem Video. Es gibt keinen Erkenntnisgewinn. Und ich glaube, dieses Beispiel zeigt mir, dass Ehrlichkeit doch Grenzen hat, nämlich da, wo sie unnötig andere verletzt. Wir sollten ehrlicher miteinander sein, ohne dabei die Freundlichkeit zu vernachlässigen.

TEIL 1: TRANSKRIPTION

Und gebt keine ungefragten Ratschläge oder Feedback. Wenn eine Person Feedback möchte, wird sie euch das sagen.

Ich hab mir wirklich den schlechtesten Tag ausgesucht. Ich bin grad mitten in einem Selbstexperiment und zwar 100% Ehrlichkeit, und jetzt soll ich irgendwem etwas vorlügen über die Nominierten. Das wird großartig.

Es ist nicht so schlimm geworden wie ihr denkt. Ich hab sie euch verlinkt. Meine Laudatio. Sie ist nach dem Experiment entstanden, aber: Ich mache das noch weiter.

Schau dir das Video in unserem Google Classroom unbedingt an.

Die folgende Vokabelliste wird dir dabei helfen, das Video einfacher zu verstehen, sowie auch die Aufgaben in unserem Classroom zu lösen.

In dieser Liste gibt es viele Wörter. Schau sie dir alle an, lerne aber nur die, die deiner Meinung nach wichtig und nützlich sind.



TEIL 2: WORTSCHATZ ZUM VIDEO

1. jemandem etwas vorlügen

Bedeutung: jemanden bewusst belügen; unwahre Dinge erzählen

Synonyme: jemanden anlügen, jemanden täuschen

Beispiel aus dem Video: "Ich hab mir wirklich den schlechtesten Tag ausgesucht. Ich bin grad mitten in einem Selbstexperiment und zwar 100% Ehrlichkeit und jetzt soll ich irgendwem etwas vorlügen über die Nominierten."

Beispiel aus dem Alltag: Sie hat ihren Eltern vorgelogen, dass sie bei einer Freundin übernachtet hat, dabei war sie auf einer Party.

2. Angst vor etwas überwinden

Bedeutung: seine Ängste besiegen; sich seinen Ängsten stellen und sie bewältigen

Synonyme: Ängste bewältigen, über seinen Schatten springen

Beispiel aus dem Video: "Radikale Ehrlichkeit soll helfen, die Angst vor Ablehnung zu überwinden, sich selbst ganz zu zeigen, wie man wirklich ist und die Beziehung zu sich und anderen zu vertiefen."

Beispiel aus dem Alltag: Nach vielen Jahren hat er endlich seine Angst vor dem Fliegen überwunden und ist in den Urlaub geflogen.

3. ausgegrenzt sein

Bedeutung: von einer Gruppe oder Gemeinschaft ausgeschlossen sein; sich nicht zugehörig fühlen

Synonyme: isoliert sein, nicht dazugehören

Beispiel aus dem Video: "Nimmt die Welt mich anders wahr? Werde ich ausgegrenzt im Freundeskreis oder erfahre ich eine ganz neue Nähe zu Menschen?"

Beispiel aus dem Alltag: In der neuen Klasse fühlte sie sich ausgegrenzt, weil die anderen schon lange befreundet waren.

4. ein ziemlicher Ritt sein

Bedeutung: umgangssprachlich für eine anstrengende, turbulente oder aufregende Erfahrung

Synonyme: eine wilde Sache sein, eine Herausforderung sein

Beispiel aus dem Video: "Dieses Experiment wird ein ziemlicher Ritt."

Beispiel aus dem Alltag: Die letzten Monate waren ein ziemlicher Ritt - Umzug, neuer Job und dann auch noch die Hochzeit!

TEIL 2: WORTSCHATZ ZUM VIDEO

5. angeblich

Bedeutung: wie behauptet wird; nicht gesichert oder bewiesen

Synonyme: vermeintlich, mutmaßlich, vorgeblich

Beispiel aus dem Video: "Wenn man schnell antwortet, ist man ehrlicher, weil keine Zeit da ist sich eine Lüge auszudenken. Angeblich."

Beispiel aus dem Alltag: Er kommt angeblich zu spät, weil sein Auto nicht angesprungen ist, aber ich glaube, er hat einfach verschlafen.

6. auf etwas bedacht sein

Bedeutung: sehr vorsichtig und aufmerksam bei etwas sein; etwas bewusst beachten

Synonyme: auf etwas achten, etwas berücksichtigen

Beispiel aus dem Video: "Ich bin schon zu lange zu höflich und zu sehr darauf bedacht, was andere denken."

Beispiel aus dem Alltag: Sie ist stets darauf bedacht, ihre Termine rechtzeitig wahrzunehmen und gut vorbereitet zu sein.

7. andere mit etwas belasten

Bedeutung: anderen Menschen Probleme oder Sorgen aufbürden

Synonyme: jemandem zur Last fallen, jemanden mit Problemen behelligen

Beispiel aus dem Video: "Ich möchte niemanden mit meinen Befindlichkeiten belasten."

Beispiel aus dem Alltag: Ich möchte meine Freunde nicht mit meinen privaten Problemen belasten, deshalb behalte ich es für mich.

8. etwas macht einen gewaltigen Unterschied

Bedeutung: etwas bewirkt eine sehr große Veränderung

Synonyme: einen großen Einfluss haben, stark ins Gewicht fallen

Beispiel aus dem Video: "Also ändere ich meine Strategie und lasse mir beim Antworten ab jetzt Zeit. Und das macht einen gewaltigen Unterschied."

Beispiel aus dem Alltag: Die neue Therapie macht einen gewaltigen Unterschied - ich fühle mich viel besser als zuvor.

TEIL 2: WORTSCHATZ ZUM VIDEO

9. ein Muster durchbrechen

Bedeutung: eine gewohnte Verhaltensweise oder Routine ändern

Synonyme: aus dem Schema ausbrechen, mit einer Gewohnheit brechen

Beispiel aus dem Video: "Ich denke viel länger nach, schaue wie es mir wirklich geht, was ich wirklich denke und durchbreche dadurch dieses gekernte Muster."

Beispiel aus dem Alltag: Nach Jahren der gleichen Routine hat sie beschlossen, das Muster zu durchbrechen und einen neuen Weg einzuschlagen.

10. etwas wird positiv aufgenommen

Bedeutung: etwas wird gut oder wohlwollend von anderen angenommen

Synonyme: auf Zustimmung stoßen, gut ankommen

Beispiel aus dem Video: "Meine ehrliche Absagen werden viel positiver aufgenommen, als meine bisherigen höfliche Ausreden."

Beispiel aus dem Alltag: Sein Vorschlag wurde von allen Teammitgliedern sehr positiv aufgenommen.

11. etwas ist belastend

Bedeutung: etwas ist schwer zu ertragen; verursacht Stress oder Probleme

Synonyme: beschwerlich, drückend, schwierig

Beispiel aus dem Video: "Aber nicht alle können mit meinen Absagen umgehen und für mich, der klar zu den People Pleasern gehört, ist das Lesen solcher Antworten wirklich belastend."

Beispiel aus dem Alltag: Die aktuelle Arbeitssituation ist für alle sehr belastend.

12. etwas in den Hintergrund stellen

Bedeutung: etwas weniger wichtig nehmen; andere Dinge priorisieren

Synonyme: zurückstellen, vernachlässigen

Beispiel aus dem Video: "Der umgangssprachliche Begriff bezeichnet Menschen, die es gerne allen Recht machen wollen und dabei ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund stellen."

Beispiel aus dem Alltag: Für ihre Karriere hat sie ihre Hobbys vorübergehend in den Hintergrund gestellt.

TEIL 2: WORTSCHATZ ZUM VIDEO

13. ausgeschlossen sein

Bedeutung: nicht teilhaben können; nicht dabei sein dürfen

Synonyme: ausgegrenzt sein, nicht teilnehmen können

Beispiel aus dem Video: "Sie haben Angst vor Ablehnung und ausgeschlossen zu werden. Das sorgt für Stress und kann zu Burnout und Depressionen führen."

Beispiel aus dem Alltag: Wegen seiner Verletzung war er von den Wettkämpfen ausgeschlossen.

14. die Befindlichkeit, -en

Bedeutung: momentanes seelisches und körperliches Empfinden; Gemütszustand

Synonyme: Gemütsverfassung, Stimmung, Gefühlslage

Beispiel aus dem Video: "Ich möchte niemanden mit meinen Befindlichkeiten belasten."

Beispiel aus dem Alltag: Als sein Chef ihn nach seiner Befindlichkeit fragte, erzählte er von seinem Stress in der letzten Zeit.

15. etwas ist in jemandem verankert

Bedeutung: etwas ist fest in jemandes Denken oder Handeln eingebunden

Synonyme: fest verwurzelt sein, tief sitzen

Beispiel aus dem Video: "Mir wird erst während dieses Experiments klar, wie stark dieses Verhalten in mir verankert ist und wie viel Lebenszeit es mir raubt."

Beispiel aus dem Alltag: Die Liebe zur Musik ist tief in ihr verankert - schon als Kind hat sie ständig gesungen.

16. etwas höflich abnicken

Bedeutung: etwas aus Höflichkeit akzeptieren, ohne wirklich einverstanden zu sein

Synonyme: etwas durchwinken, oberflächlich zustimmen

Beispiel aus dem Video: "Im Alltag habe ich das Gefühl, dass mich Menschen manchmal weniger respektieren, wenn ich ständig freundlich bin und höflich alles abnicke, statt 'schwierig' zu sein."

Beispiel aus dem Alltag: In der Besprechung hat er alle Vorschläge nur höflich abgenickt, ohne wirklich seine Meinung zu sagen.

TEIL 2: WORTSCHATZ ZUM VIDEO

17. etwas trifft jemanden

Bedeutung: etwas berührt oder erschüttert jemanden emotional

Synonyme: jemanden emotional berühren, nahegehen

Beispiel aus dem Video: "Ich glaube, das hat ihn getroffen. Im Lügenvideo letzten Monat hätte ich die Kleidung wahrscheinlich komplett gelobt."

Beispiel aus dem Alltag: Die Nachricht vom Tod seines alten Freundes traf ihn sehr.

18. jemandem etwas aufzwingen

Bedeutung: jemanden zu etwas zwingen, das er nicht möchte

Synonyme: aufnötigen, aufdrängen

Beispiel aus dem Video: "Hi, mich beschäftigt schon lange die Verwechslung zwischen 'brutaler Ehrlichkeit' und unnötig beleidigendem Verhalten oder das Missverständnis, dass 'radikale Ehrlichkeit' absolute Offenheit bedeutet und man anderen Menschen seine Gefühle und Gedanken gradezu aufzwingt."

Beispiel aus dem Alltag: Die Eltern wollten ihrer Tochter keine Karriere aufzwingen, sondern ließen sie selbst entscheiden.

19. etwas ist übergriffig

Bedeutung: die persönlichen Grenzen eines anderen überschreitend

Synonyme: grenzüberschreitend, unpassend aufdringlich

Beispiel aus dem Video: "Das ist übergriffig. Genau so ehrlich wäre es zu sagen, dass jemand eine tolle Ausstrahlung hat und dann zu schauen in welche Richtung sich das Gespräch entwickelt."

Beispiel aus dem Alltag: Es war sehr übergriffig von ihr, ohne zu fragen die privaten Nachrichten ihrer Mitbewohnerin zu lesen.

20. tolle Ausstrahlung haben

Bedeutung: eine positive, anziehende Wirkung auf andere Menschen haben

Synonyme: Charisma haben, magnetisch wirken

Beispiel aus dem Video: "Das ist übergriffig. Genau so ehrlich wäre es zu sagen, dass jemand eine tolle Ausstrahlung hat und dann zu schauen in welche Richtung sich das Gespräch entwickelt."

Beispiel aus dem Alltag: Die neue Kollegin hat eine tolle Ausstrahlung - alle fühlen sich sofort wohl in ihrer Gegenwart.

TEIL 2: WORTSCHATZ ZUM VIDEO

21. in sich selbst Reinhören

Bedeutung: die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen

Synonyme: in sich gehen, auf sein Inneres achten

Beispiel aus dem Video: "Ich werde ab heute so lange ich kann radikal ehrlich sein, das heißt nach außen ohne Nachzudenken schnell zu antworten und gleichzeitig mit Zeit in mich reinführen, um rauszufinden, wie es mir wirklich geht."

Beispiel aus dem Alltag: Manchmal ist es wichtig, einen Moment innezuhalten und in sich selbst reinzuhören, um zu wissen, was man wirklich will.

22. zu etwas stehen

Bedeutung: sich zu etwas bekennen; loyal bleiben

Synonyme: sich zu etwas bekennen, treu bleiben

Beispiel aus dem Video: "Wenn wir unsere Gefühle nicht anerkennen und zu ihnen stehen, wenden sie sich gegen andere oder uns selbst."

Beispiel aus dem Alltag: Auch in schwierigen Zeiten steht er zu seinen Prinzipien.

23. jemandem / etwas aus dem Weg gehen

Bedeutung: jemanden oder etwas bewusst meiden

Synonyme: vermeiden, ausweichen

Beispiel aus dem Video: "Ich bin viel aggressiver geworden nach außen. Als würde ich Konflikten nicht aus dem Weg gehen, sondern sie aktiv suchen."

Beispiel aus dem Alltag: Seit dem Streit geht sie ihrer ehemaligen Freundin aus dem Weg.

24. etwas ist (nicht) angebracht

Bedeutung: etwas ist (nicht) passend oder geeignet in einer bestimmten Situation

Synonyme: (un)passend, (un)angemessen

Beispiel aus dem Video: "Das heißt natürlich nicht, das mein Verhalten hier angebracht war. Es ist ein Schritt in die richtige Richtung."

Beispiel aus dem Alltag: Lautes Lachen ist während einer Trauerfeier nicht angebracht.

TEIL 2: WORTSCHATZ ZUM VIDEO

25. jemanden falsch einschätzen

Bedeutung: sich in der Beurteilung eines Menschen irren

Synonyme: sich in jemandem täuschen, jemanden verkennen

Beispiel aus dem Video: "Ein solches Verhalten führt zu mehreren Probleme. Einmal, dass mich andere falsch einschätzen und zum anderen, dass ich immer denke, dass wie ich wirklich bin, falsch ist."

Beispiel aus dem Alltag: Ich habe ihn völlig falsch eingeschätzt - er ist viel hilfsbereiter, als ich dachte.

26. etwas läuft immer aufs Gleiche hinaus

Bedeutung: etwas endet immer auf dieselbe Weise; das Ergebnis ist immer dasselbe

Synonyme: sich wiederholen, zum gleichen Ergebnis führen

Beispiel aus dem Video: "Ich habe lange überlegt, was ich dir sagen mit so richtig brutal radikaler Ehrlichkeit. Es ist immer aufs Gleiche hinausgelaufen."

Beispiel aus dem Alltag: Egal wie sehr wir diskutieren, es läuft immer aufs Gleiche hinaus - keiner will nachgeben.

27. etwas erweist sich als Vorteil

Bedeutung: etwas stellt sich als nützlich oder positiv heraus

Synonyme: sich als günstig herausstellen, sich als positiv erweisen

Beispiel aus dem Video: "Leider kann ich nicht zu allem etwas sagen, da vor allem beruflich viel dabei ist, das noch nicht öffentlich ist, aber meine Ehrlichkeit erweist sich als großer Vorteil an vielen Stellen."

Beispiel aus dem Alltag: Seine Erfahrung im Projektmanagement erwies sich bei der neuen Aufgabe als großer Vorteil.