



## **APO-TRAINING | VERSTÄNDLICHKEIT**

Wir denken und sprechen gleichzeitig. So weit, so komplex.

Denn: Bei einer üblichen Sprechgeschwindigkeit von 200 bis 300 Wörtern pro Minute hat unser Gehirn nur ein bis zwei Zehntelsekunden Zeit, um die richtigen Wörter zu finden, die passende Grammatik auszuwählen, einen verständlichen Satz zu bilden und dann auch noch korrekte Betonungen zu setzen.

### **Die meisten von uns sprechen daher zu schnell für ihr Gehirn.**

Um hier Planungs- und Reparaturzeit zu gewinnen, setzen wir Füllworte ein. Worte wie „quasi“, „sozusagen“, „eigentlich“, „einfach“, „irgendwie“ oder „vielleicht“. Auch Formulierungen wie „sag ich mal“ oder „wenn sie so wollen“ zählen dazu.

Oft fällt es uns gar nicht mehr auf, dass wir die Verständlichkeit eines Satzes bzw. die Nachvollziehbarkeit einer Argumentation durch den zu intensiven Einsatz von Füllworten zunichtemachen....

**„Ich glaube“ - „ehrlich gesagt“ - es ist „sozusagen“ „irgendwie“ üblich geworden, „einfach“ Füllworte zu verwenden, die „quasi“ „im Grunde genommen“ nichts zur Verständlichkeit beitragen, „vielleicht“ sogar „wie immer geartet“ verwirrend sind und „eigentlich“ – „wenn sie so wollen“ – auch verzichtbar sind – „sag ich mal“**



Wenn Sie jetzt noch die Pausen im Satz mit „Äh“ und „Ähms“ füllen und Ihre Stimme beim Satz-Ende nicht senken, sondern ohne Punkt und Komma weitersprechen, dann sind die Chancen groß, dass Ihre Botschaft beim Gegenüber nicht oder nur unzureichend ankommt.

### **Unser Tipp:**

Verwenden Sie kurze Sätze – mit max. 12 bis 15 Worten. Am Satzende senken Sie bitte die Stimme und machen eine klare Pause. So können Sie Ihre Gedanken besser ordnen und Ihre Argumente und Empfehlungen überzeugender kommunizieren. Dadurch wirken Sie kompetenter, dynamischer und sympathischer. Garantiert!

Viel Erfolg!