Der erste Satz zurück

Eine kleine Formulierungshilfe für das nächste schwierige Gespräch mit deinem Kind

von Christine Mangold

Change & Shine

Manchmal ist es nicht das große Gespräch,
das fehlt.

Es ist der erste Satz.

Der Satz, der die Tür öffnet –
statt sie (ungewollt) wieder zuzuschlagen.

Die folgenden Formulierungen sind keine Skripte,
die du auswendig lernen musst.

Sie sind Türöffner.

Nimm dir das, was zu dir
und deiner Situation passt.

Die 3 Sätze,
die (meistens) NICHT helfen

❌ „Ich mache mir doch nur Sorgen."
Kommt oft als Kontrolle an, nicht als Liebe.

❌ „Das habe ich doch nicht so gemeint."
Verteidigung statt Verbindung.

❌ „Früher war das anders."
Fühlt sich für dein Kind wie ein Vorwurf an.

Die neuen ersten Sätze

Für den Gesprächseinstieg nach einem Streit:

🗨 „Ich habe über unser letztes Gespräch nachgedacht.
Ich möchte es nicht nochmal so laufen lassen wie sonst."

🗨 „Ich merke, dass wir beide oft an derselben Stelle hängenbleiben.
Können wir das mal von einer anderen Seite anschauen?"

Für den Kontakt nach längerem Schweigen:

🗨 „Ich wollte mich einfach mal melden.
Ohne Erwartung, dass du sofort antwortest."

🗨 „Du musst mir nichts erklären.
Ich wollte nur, dass du weißt: Ich denke an dich."

Wenn du einen eigenen Fehler ansprechen willst:

🗨 „Ich glaube, ich habe da etwas falsch gemacht.
Das tut mir leid."
(Ohne „aber" danach – das ist der wichtigste Punkt!)

Wenn dein Kind dir gegenüber abwehrend reagiert:

🗨 „Ich verstehe, dass du gerade Abstand brauchst.
Ich bin da, wenn du bereit bist."

Die wichtigste Regel dahinter

Es ist nicht nur, WAS du sagst.
Es ist, WORAUF der Satz zielt.

Zielt er darauf, dass sich dein Kind ändert
oder rechtfertigt?

Oder zielt er darauf, Nähe zu ermöglichen –
ganz ohne Bedingung?

Die zweite Art von Satz öffnet Türen.
Die erste schließt sie fast immer.

Diese Sätze sind ein Anfang.

Sie wirken am besten,
wenn du auch verstehst,
warum ihr immer wieder
an denselben Punkt geratet.

Genau darum geht es im Workshop am 23. Oktober.

👉 Falls noch nicht angemeldet: Jetzt Platz sichern
https://www.christine-mangold.com/webinar

Christine Mangold · Familien-Coach für Frauen 50+

Change & Shine