

Help 4 Love

6 Fragen und Sätze

- »» mit denen Du
- »» Diskussionen
- »» deeskalierst
- »» oder entschleunigst

Wahrscheinlich kommt Dir das bekannt vor....

Wir haben schon Vieles über gute und respektvolle Kommunikation gelesen. Wir haben von Ich-Botschaften gehört und die Vorteile davon sind wirklich einleuchtend.

In der Theorie wollen wir uns beim Streiten mit dem Partner **entspannt** und **sachlich** geben. Und da wir gelassen bleiben, überlegen wir uns natürlich immer genau, was wir sagen und welche Wirkung das auf den Anderen hat.

Wenn es dann aber zu einem Streit kommt, **kochen die Emotionen hoch** und die Diskussion gerät auf Abwege.

Keine Sorge.

Manchmal helfen schon ein paar **kleine Umformulierungen**, um dem Streit das Tempo zu nehmen und eine Frage weniger wie ein Verhör klingen zu lassen. Ganz nach dem Motto: sich weniger ärgern und mehr wundern.

Statt einem vorwurfsvollen "**Warum sagst du jetzt wieder...**", "**Warum musst du ständig...?**" und "**Wieso konntest du nicht einfach...?**" wären hier ein paar **Alternativen**, um in einer hitzigen Diskussion einfach mal den Kurs zu wechseln.

3 kleine Punkte vorab...

Anders Kommunizieren ist wie Schuhe zubinden

Ja, es ist schwierig, neue Gewohnheiten zu entwickeln, da Menschen Gewohnheitstiere sind. Wir neigen dazu, Dinge so zu tun, wie wir sie immer getan haben. Es ist ganz normal, dass etwas Neues oder Anderes zu machen sich erstmal holzig, sperrig anfühlt. Als Kind hast Du erstmal krampfhaft und unentspannt Deine Schnürsenkel gebunden. Am Anfang war es ungewohnt, und inzwischen bindest Du sie ohne drüber Nachzudenken. So ist es auch mit Sprachmustern. Je öfter Du es probierst, desto mehr findest Du Dein eigenes natürliches Wording!

Die "Warum"-Allergie

In einer Diskussion reagieren viele Menschen mit Rechtfertigungen und Verteidigung, wenn sie "Warum...?" gefragt werden. Experimentiere mit ein paar alternativen Formulierungen, z.B. "Was hat dazu geführt..." oder "Was veranlasste Dich..." oder "Wie kam es dazu...".

Der Blick hinter den Vorwurf

Hinter einem Vorwurf verstecken sich meist Wünsche, die Du oder Dein Gegenüber (noch) nicht klar ausdrücken kann. Wenn du das nächste Mal einen Vorwurf gegen den Kopf geworfen kriegst, dann versuche Folgendes: tief durchatmen und Dein Gegenüber sinngemäß fragen: "Was wünschst Du dir? Was brauchst Du? Geht es Dir gerade um...? Ist Dir (eigentlich, in Wahrheit)... wichtig?"

1

Soweit ich weiß...

In meiner Erinnerung war es so, ...

Gleicht Informationen und Kenntnisstand ab. Eine gute Alternative zu "Aber wir haben doch gesagt/vereinbart..." oder "Aber du meinstest doch...". Die Bezugnahme auf sich selbst gibt Raum für eine alternative Sichtweise.



- Soweit ich mich erinnere, haben wir gestern besprochen, dass wir uns heute um 16 Uhr treffen.
- Korrigier' mich, wenn ich falsch liege - in meiner Erinnerung haben wir gestern besprochen, dass Du heute den Einkauf übernimmst.



2

Hilf mir zu verstehen, warum ...

Ich wundere mich, warum ...

Drückt Interesse aus, bestimmte Entwicklungen oder die Beweggründe des anderen nachvollziehen zu können. Signalisiert, dass weitere Informationen nötig sind, um die Aussage oder Haltung des anderen zu verstehen.



- Hilf mir zu verstehen, warum ich dir keine Nachrichten mehr schreiben soll.
- Ich wundere mich, dass Du dies sagst, denn gestern haben wir ... besprochen.
- Hilf mir zu verstehen, warum Dich das so aufregt.



3

Erzähl mir doch mal, ...

Wirkt unserer Neigung entgegen, in das Handeln anderer Personen unsere Lesart hineinzuzinterpretieren. Bietet dem Gegenüber die Möglichkeit, dessen Auffassungen, Motive, usw. zu verbalisieren.



- Erzähl mir doch mal, was dazu geführt hat, dass Du Dich so entschieden hast.
- Bitte erzähl mir, was in Dir vorging, als ich zu Dir sagte, ...
- Erzähl mir doch mal, wie es dazu kam, dass Du mir nicht Bescheid sagen konntest.
- Bestimmt hattest du gute Gründe, so zu reagieren, die ich nur nicht verstanden habe / kenne. Kannst Du mir erklären, wie es dazu kam, dass ...



4

Woran machst Du fest, dass ich ...?

Zum Herausfinden, welches konkrete Verhalten zu einer bestimmten Irritation oder Provokation geführt hat. Deckt gezielt auf, welches Verhalten missverständlich ist, oder fehlinterpretiert wird.



- Woran machst Du fest, dass ich Dich nicht treffen möchte?
- Woran machst Du fest, dass ich schlechte Laune habe und genervt bin?



5

Wie kann ich Dir helfen, ...?
Was würde Dir jetzt helfen, ...?

Bietet dem Gegenüber Unterstützung und Ressourcen an, um das Problem zu bearbeiten. Der Fragende wird damit zum Helfer und nicht zum Gegenspieler.



- Was kann ich tun, damit Du abends weniger gestresst bist?
- Was würde Dir jetzt helfen, dich zu beruhigen?



6

Was müsste geschehen, ... Was bräuchte es, damit Du / wir ...?

Signalisiert Lösungsorientierung und Interesse dafür, welche Optionen es gibt und was der andere braucht, um sich auf eine Einigung einzulassen.



- Was müsste geschehen, damit Du mit zu meinen Eltern kommst?
- Was müsste geschehen, damit Du dich jetzt wohler fühlst?
- Unter welchen Umständen könntest Du Dir das doch vorstellen?



Dir gefällt diese Übersicht...

... und Du möchtest an der Kommunikation in Deiner Beziehung arbeiten? Dann ist mein Coaching vielleicht das Richtige für Dich!



Buche jetzt ein
unverbindliches Erstgespräch mit mir
unter
<https://www.help4love.com/kontakt>



ERSTGESPRÄCH BUCHEN!

