

4.2 Satzbaukasten für schwierige Gespräche

Wozu? In hitzigen Momenten fehlen einem oft die Worte. Dieser Baukasten sammelt Sätze, die Türen öffnen statt schließen. Nehmen Sie sich zwei, drei heraus, die zu Ihnen passen, und **formulieren Sie sie in Ihren eigenen Worten**. Kein Satz wirkt wie ein Zauberspruch – entscheidend ist der ruhige, ehrliche Ton ohne Ironie. Die Zuhör-Werkzeuge stammen aus der Motivierenden Gesprächsführung, die sich in der Suchthilfe bewährt hat.

1. Ich-Botschaften: Ich sehe – ich fühle – ich wünsche mir

- „Ich sehe, dass du diese Woche jeden Abend nach Mitternacht noch gespielt hast. Ich mache mir Sorgen um deinen Schlaf. Ich wünsche mir, dass wir eine Lösung finden.“
- „Mir ist aufgefallen, dass du seltener mit uns isst. Ich vermisse das. Ich würde mich freuen, wenn du am Wochenende wieder dabei bist.“
- „Ich merke, dass ich wütend werde, wenn ich dreimal erinnern muss. Ich möchte nicht so mit dir reden. Lass uns überlegen, wie das Aufhören leichter geht.“

2. Offene Fragen (beginnen oft mit „Wie“ oder „Was“)

Über das Spiel	Über ihn	Über Veränderung
„Was gefällt dir an dem Spiel am meisten?“	„Wie geht's dir gerade so – mit allem?“	„Was wäre ein erster kleiner Schritt?“
„Was war heute dein bester Moment?“	„Was ist dir gerade wichtig?“	„Was hat früher schon mal geholfen?“
„Wann hörst du leicht auf, wann schwer?“	„Wie geht es dir selbst mit dem Spielen?“	„Wie kann ich dich dabei unterstützen?“

Vorsicht bei „Warum“ – „Warum spielst du so viel?“ klingt schnell nach Rechtfertigung. Besser: „Was macht das Spielen gerade so wichtig für dich?“

3. Spiegeln und Anerkennen: zeigen, dass Sie verstanden haben

- „Dir ist wichtig, dass sich dein Team auf dich verlassen kann.“
- „Das Spielen ist gerade der Teil des Tages, an dem du dich gut fühlst.“
- „Du findest unsere Regel unfair, weil deine Freunde länger dürfen.“
- „Das Spielen am Abend kostet dich ganz schön Kraft.“
- **Zusammenfassen mit „und“:** „Einerseits sind da deine Freunde und der Spaß – **und** andererseits merkst du, dass du morgens kaum hochkommst.“
- „Du hast dir das echt selbst beigebracht.“ · „Gut, dass du so offen erzählst.“ · „Danke, dass du nach der Runde ausgemacht hast.“
- **Vor dem eigenen Rat um Erlaubnis fragen:** „Darf ich dir sagen, was mir Sorgen macht?“

4. Sätze gegen Eskalation

Situation	Satz
Es wird laut	„Ich merke, wir werden beide laut. Lass uns in zehn Minuten weiterreden.“
Er beschimpft Sie	„So rede ich nicht weiter. Ich komme später wieder.“ (ruhig gehen)
Sie wissen nicht weiter	„Darüber muss ich nachdenken. Ich sage dir morgen Bescheid.“
Er fordert sofort eine Antwort	„Ich entscheide das nicht unter Druck. Du bekommst heute Abend eine Antwort.“
Er droht	„Ich höre, dass du sehr wütend bist. Drohungen ändern meine Entscheidung nicht.“
Sie haben überreagiert	„Ich war vorhin zu laut. Das tut mir leid. Die Regel bleibt – aber so will ich nicht mit dir reden.“

5. Sätze, die man besser vermeidet – und bessere Alternativen

Lieber vermeiden	Warum?	Besser
„Du bist doch süchtig!“	Etikett – schließt die Tür	„Ich sehe, dass deine Noten abrutschen. Das macht mir Sorgen.“
„Immer hängst du vor dem Ding!“	„Immer“ stimmt nie, fordert Widerspruch	„Heute warst du seit dem Mittag dran.“
„Du bist so faul.“	Greift die Person an	„Die Hausaufgabe für morgen fehlt noch.“
„Schau dir mal deinen Bruder an!“	Vergleich verletzt	„Was brauchst du, damit es leichter geht?“
„Ach, das ist doch nur ein Spiel.“	Wertet ab, was ihm wichtig ist	„Das Spiel ist dir richtig wichtig.“
„Gut, aber warum nicht immer so?“	„Aber“ löscht das Lob	„Gut gemacht.“ – Punkt.
„Wenn du nicht sofort ausmachst, fliegt die Konsole aus dem Fenster!“	Drohung, die man nicht umsetzt	„Wie besprochen: Nach dieser Runde ist Schluss. Sonst gilt morgen, was wir vereinbart haben.“

Meine drei Lieblingssätze (in meinen eigenen Worten):
