Sagen Sie lieber

Hängen Sie es an den Kühlschrank, oder geben Sie der Familie eine Kopie.

Statt	Lieber
„Du siehst doch gut aus.“	„Ich glaube dir. Was würde dir heute helfen?“
„Gestern ging es dir doch gut.“	„Heute ist also ein schlechter Tag. Soll ich unsere Pläne ändern?“
„Hast du schon mal … probiert?“	„Willst du Ideen, oder soll ich einfach zuhören?“
„Alle sind mal müde.“	„Das klingt nach einer anderen Art von Müdigkeit.“
„Du hörst mir nie zu.“	„Kein Problem, ich schreib’s auf.“
„Wie kann ich helfen?“	„Soll ich heute kochen, oder eine Stunde mit den Kindern rausgehen?“
„Red keinen Unsinn.“	„Das klingt schwer. Was lässt dich so fühlen?“

Validieren in vier Schritten

- [ ] Wahrnehmen: innehalten, hinschauen, ausreden lassen.
- [ ] Benennen: „Du siehst völlig erschöpft aus.“
- [ ] Verständnis zeigen: „Nach dieser Woche ist das ja klar.“
- [ ] Fragen: „Was würde dir jetzt am meisten helfen?“

Wenn es schiefgeht: „Das kam falsch rüber. Tut mir leid. Ich glaube dir wirklich.“

Unsere eigenen Sätze (gemeinsam ausfüllen):