# 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):**

Information, keine ärztliche Beratung. Bei Fragen zu Diagnose oder Behandlung sprechen Sie mit der Ärztin, dem Arzt oder dem Behandlungsteam. Quellen: Kool et al.: Understanding the lack of understanding. Invalidation from the perspective of the patient with fibromyalgia (Arthritis & Rheumatism); Linton et al.: Painfully reassuring? The effects of validation on emotions and adherence in a pain test (European Journal of Pain)