Sagen Sie lieber

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

Statt	Lieber
„Aber du siehst so gut aus.“	„Ich glaube dir. Was würde dir heute helfen?“
„Geh mal in die Sonne.“	„Sollen wir uns ein schattiges Plätzchen suchen?“
„Hast du diese Diät mal probiert?“	„Willst du Ideen, oder soll ich einfach zuhören?“
„Hast du dir zu viel zugemutet?“	„Was würde jetzt helfen?“
„Du hörst mir nie zu.“	„Kein Problem, ich schreib’s auf.“
„Wie kann ich helfen?“	„Soll ich heute kochen, oder den Schulweg übernehmen?“
„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):