

Hosentaschensätze

● 1. VERSTEHEN

öffnen · bremsen · klären · Zeit gewinnen

◆ Fragen / Konkretisieren / Irritieren

- Wie bitte, hab ich das richtig verstanden?
- Wie kommen Sie auf so eine Idee?!
- Wie kommst du zu dieser Fehleinschätzung?
- Woher weißt du das?
- Wie hast du das herausgefunden?
- Wer sagt das?
- Wo ist das Problem?
- Warum stört dich das persönlich?
- Warum macht dich das so wütend?
- Was hat das mit dir zu tun?
- Was bewegt dich genau / wirklich?
- Das musst du mir genauer erklären, das verstehe ich nicht?
- Nein wirklich? Kannst du das noch erklären?
- Wie hast du eigentlich die letzten Jahre überlebt?
- Bist du dir da sicher?
- Das glaubst du doch nicht wirklich, oder?
- Ein Spatz ist kein Düsenjäger
- Wer ist eigentlich dieses „ALLE“?
- Das Leben ist nicht schwarz-weiß
- Die Welt ist (gottseidank) nicht schwarzweiß
- Kannst du das auch rückwärts sagen?
- Ja und nu?

- Aha!
- Ach, ist das so???

◆ Irritation / Gespräch bremsen

- Boah, echt jetzt?
- HÄ?
- Was für'n Quatsch.
- So eine abgedroschene Phrase
- Schön, wenn alles so einfach ist!
- Wie kann man mit so vielen Worten so wenig sagen
- Damit holen Sie mich nicht ab
- Das macht mich sprachlos
- Wir drehen uns im Kreis
- Ja, und?
- Das ist jetzt aber schlechte Energie
- Was ein Stimmungskiller!

● 2. VERBINDEN

Beziehung · Werte · Perspektivwechsel · Menschlichkeit

◆ Ich-Botschaften / Gefühle

- Ich wünsche mir mehr Respekt / einen respektvolleren Umgang
- Ich empfinde das als sehr verletzend
- Ich fühle mich mit diesem Satz total unwohl
- Das macht mich sprachlos
- Ich kann Ihren Ärger verstehen, und trotzdem sehe ich es ganz anders
- Mein Gefühl rät mir was anderes
- Ich verstehe, dass Sie aufgebracht sind, aber ...

- Ich schätze dich sehr und bin doch ganz anderer Meinung
- Ich mag dich trotzdem
- Wie schön, dass man unterschiedlicher Meinung sein kann
- Das könnte man auch ganz anders sehen
- Da bin ich anderer Meinung / Ich sehe es nicht so

◆ **Perspektivwechsel / Empathie**

- Möchtest du mit deren Leben tauschen?
- Versetz dich doch mal in seine*ihre Lage
- Was glaubst du, wie es sich für ... anfühlt, das von dir zu hören
- Findest du dein Leben wertvoller als das eines anderen?
- Willst du nicht auch fair und ohne Vorurteile behandelt werden?!
- Findest du's nicht ungerecht?!
- Ich find's ungerecht!
- Der eine Mensch ist nicht weniger wert als der andere!
- Wir sind alle Menschen
- Für mich sind alle Menschen gleich / gleich wichtig
- Es gibt keine Menschen 1. und 2. Klasse

◆ **Werte & gemeinsame Basis**

- Wo bleibt denn da die Menschlichkeit?!
- Wer Respekt fordert, sollte ihn auch zeigen
- Humanismus / Respekt ist nicht verhandelbar
- Alle Menschen sind gleich und sind mit Respekt zu behandeln
- Das passt mit meinen Werten nicht zusammen
- Es fühlt sich gut an, sich für andere einzusetzen
- Ich rede lieber mit Menschen als über sie
- Für Optimismus gibt es keine vernünftige Alternative
- Nicht meckern, sondern verändern

- Aber wir sind uns einig darüber, dass ...

◆ **Dialog anbieten**

- Lass uns drüber reden, erzähl mal!
- Das ist Ihre Meinung, meine sieht ganz anders aus – vielleicht können wir trotzdem ins Gespräch kommen
- Ich versteh, wo das herkommt, aber erzähl doch mal konkreter
- Was kann ich für Sie tun?

● **3. VERANTWORTUNG ZEIGEN**

Haltung · Grenzen · Schutz · Orientierung

◆ **Klare Haltung / Position**

- Das finde ich nicht in Ordnung!
- Ich finde diese Aussage nicht in Ordnung!
- Diese Meinung teile ich nicht!
- Das sehe ich anders!
- Das ist Ihre Meinung – meine sieht anders aus
- Das passt mit meinen Werten nicht zusammen
- Ich kann dir da absolut nicht folgen
- Ich glaube nicht, dass du sonderlich gut informiert bist
- Das ist sehr viel Meinung für so wenig Ahnung
- Diese Aussage ist völlig unangemessen
- Das ist eine seltsame Sichtweise
- Das glaub ich nicht
- Nein! (einfach nein!)

◆ **Grenzen ziehen / Stopp**

- Das geht zu weit
- Lassen Sie solche Beleidigungen und Unterstellungen!

- Ich dulde respektlose Aussagen nicht
- Ich respektiere deine Meinung, aber nicht deine Beleidigungen
- Ich bin mir zu wertvoll, um mich mit solchen Beleidigungen auseinanderzusetzen
- Ich würde mir wünschen, du würdest sachlich argumentieren
- Das mache ich nicht mit!
- Ich diskutier jetzt nicht mit dir
- Dafür will ich mir jetzt keine Zeit nehmen
- Ich biete Ihnen für so etwas nicht meine Zeit an
- An diesem Punkt kommen wir nicht zusammen
- Meine Damen und Herren, es sinkt das Niveau – ich gehe jetzt
- Du verschwendest meine Energie
- Ich hab keine Zeit für dummes Gequatsche

◆ **Diskriminierung benennen / Schutz**

- Das ist rassistisch!
- Ich finde diese Behauptung menschenverachtend
- Menschenverachtung schadet Ihnen und Ihren Mitmenschen
- Das ist zutiefst rassistisch – ohne mich!
- Sorry, auf solche rassistischen Äußerungen habe ich keine Lust
- Bei der AWO / Diakonie dulden wir keine Diskriminierung
- Sie beleidigen meine Familie / meine Freunde / meine Kolleg*innen
- Findet ihr das angebracht am Arbeitsplatz?
- Gewalt ist die Sprache der Dummen

◆ **Humor & scharfe Kante**

(wirksam, aber nicht für jede Situation / Zielgruppe)

- Auf welchem Planeten ist das witzig?
- Wenn's witzig wäre, hätte ich gelacht

- Bist du Chefkoch in der Gerüchteküche?
- Sag mal, gibt's Nutella gerade im Angebot bei Penny?
- Brot kann schimmeln. Und was kannst du?
- Ich würd mich ja gern mit dir geistig duellieren ...
- Hass macht hässlich
- Hass ist krass
- Deine Aussage war gerade kein Gewinn
- Wenn man keine Ahnung hat, einfach mal die Klappe halten
- Bei „Früher war alles besser“: früher hat man auch Heil Hitler gesagt