



Thema:
Datum:
Name:

Arbeitsblatt: Sprache als Brücke: Satzstarter & No-Gos

Impulse für eine bewusste, verbindende Sprache.

Satzstarter für verbindende Gespräche

① Ich sehe, X ist dir wichtig. Was wäre ein guter erster Schritt?

② Was brauchst du gerade von mir: Info, Ruhe, Begleitung?

③ Stopp, ich merke, es wird eng. Ich atme kurz und frage anders.

④ Was ist dir möglich? Was ist gerade zu viel?

⑤ Danke für dein Vertrauen. Ich respektiere dein Nein.

⑥ Lass uns abwägen: Option A/B, Vor- und Nachteile?

Typische No-Gos

und wie sie sich öffnen ließen.

No-Go:
Du musst jetzt...

Alternative:
Was ist machbar?
Das ist der Rahmen: ...

No-Go:
Stell dich nicht so an.

Alternative:
Ich sehe, es ist gerade viel. Was würde entlasten?

No-Go:
Wir haben keine Zeit.

Alternative:
Die Zeit ist knapp. Ich biete dir zwei Optionen an: ...

No-Go: Immer/
Nie-Formulierungen

Alternative:
Konkrete Beobachtung + konkrete Bitte

No-Go:
Drohen/Beschämen

Alternative:
Konsequenzen transparent + respektvoll benennen



Thema:
Datum:
Name:

Satzstarter für verbindende Gespräche

- ⑦ Ich möchte dich gut verstehen und höre dir in deinem Tempo zu.
- ⑧ Es gibt diesen Rahmen. Lass uns gemeinsam prüfen, wie er für dich gut umsetzbar ist.
- ⑨ Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung und wir schauen gemeinsam, was bei dir liegt.
- ⑩ Wir sichern heute X und schauen morgen neu drauf.
- ⑪ Wenn ich dich falsch verstanden habe, korrigiere mich gern.
- ⑫ Das ist meine Grenze, und ich bleibe dir zugewandt.

Typische No-Gos und wie sie sich öffnen ließen.

No-Go:
Das haben wir schon immer so gemacht.

Alternative:
Ich erkläre dir den bisherigen Weg – und wir prüfen gemeinsam, ob Anpassungen möglich sind.

No-Go:
Du verstehst das falsch.

Alternative:
Ich vermute, wir meinen Unterschiedliches: Ich erkläre meine Sicht und höre deine.

No-Go:
Dafür bin ich nicht zuständig.

Alternative:
Das liegt nicht in meiner Zuständigkeit, aber ich unterstütze dich dabei, die richtige Ansprechperson zu finden.

No-Go:
So sind nun mal die Regeln, Punkt.

Alternative:
Das ist der geltende Rahmen. Lass uns schauen, wo innerhalb dessen Handlungsspielraum ist.