

Notbremse

Wenn ein Gespräch kippt, sagst du diese drei Sätze. In dieser Reihenfolge.

1

SATZ EINS

"Ich merke, dass das hier gerade heiß wird. Lass uns kurz stoppen. Nicht weil es mir egal ist, sondern weil es mir zu wichtig ist, um es so weiterzuführen."

Was dieser Satz tut. Er nimmt die Beschleunigung heraus, ohne das Thema zu entwerten. Er macht keine Schuldzuweisung.

2

SATZ ZWEI

"Du bist mir wichtiger als die Frage, wer hier recht hat. Das wollte ich kurz sagen, bevor wir weiterreden."

Was dieser Satz tut. Er stellt die Beziehung sichtbar wieder her. Er signalisiert deinem Gegenüber, dass es nicht um Bewertung geht.

3

SATZ DREI

"Lass uns das jetzt nicht zu Ende bringen. Ich brauche ein bisschen Zeit, und du vielleicht auch. Wir reden noch mal, wenn beide bereit sind."

Was dieser Satz tut. Er beendet das Gespräch nicht. Er verschiebt es. Er gibt euch beiden Tage, in denen Gedanken im eigenen Tempo wirken können.



Eine Warnung. Diese Sätze wirken nur, wenn du sie ehrlich meinst. Werden sie als Trick benutzt, durchschaut sie dein Gegenüber. Eine ehrliche Stille ist besser als ein unehrlicher Beziehungs-Anker.