


Wolfssprache - Giraffensprache

		
Pausen	„Mit dir kann man doch nicht normal reden.“	„Ich bin gerade sehr verärgert und brauche Zeit für mich. Können wir in ... Minuten weitersprechen?“
Aber vermeiden.	„Ich verstehe dich, aber ...“ ,	„Ich verstehe dich, UND...“.
Statt Vorwürfen, Bedürfnisse ausdrücken und konkret werden.	„Ich finde es unmöglich, dass du schon wieder zu spät kommst.“	„Mir ist die Sicherheit wichtig, dass wir pünktlich mit dem Essen beginnen können. Wenn es dennoch einmal später wird , rufe mich bitte mindestens eine Stunde vorher an.“
Eine innere Haltung des Interesses und der Offenheit:	„Ich halte diese Politik für völlig verfehlt.“	„Ich sehe es so, dassund mich interessiert , wie du das siehst“.
Den anderen mit einbeziehen.	„Nächsten Freitag fahre ich zu meinem Freund.“	„Ich will nächsten Freitag meinen Freund besuchen, das ist mir sehr wichtig, wie ist das für dich?“.
Statt moralischer Urteile das ansprechen was mir wichtig ist.	„Wie sich der X verhält finde ich einfach unmöglich.“	„Mir ist wichtig, dass ein Bürgermeister offen für Andersdenkende ist.“
Konkrete Bitten statt Wünsche.	„Ich wünsche mir, dass du aufmerksamer bist.“	„Bitte trage den Müll nach unten. Ist das ok für dich?“
Vorsicht mit „immer, nie, jedes Mal“.	„Nie hörst du mir zu.“	„Ich sehe, dass du Zeitung liest. Mir ist es wichtig mit dir zu sprechen. Kannst du die Zeitung weglegen und nachher weiterlesen, ist das OK für dich“.
Nachfragen, ob Hilfe erwünscht ist.	„Ich finde du solltest das so versuchen. Ich habe das letztes Jahr auch so gemacht.“	„Willst du einen Lösungsvorschlag von mir?“ oder „Was kann ich für dich tun?“
Zu meinen Gefühlen stehen und sie ansprechen.	„Alles ok.“ oder „Es ist nichts.“	„Ich bin irritiert und weiß nicht wie ich jetzt mit der Situation umgehen soll.“
Statische Sprache vermeiden.	„Du bist einfach egoistisch.“ „Du bist total unzuverlässig“.	„Ich erlebe dich gerade so, dass ich denke, das ist egoistisch. Mir ist wichtig, dass ...“. „Wir hatten uns um 8 verabredet und jetzt ist es 9. Was ist passiert, dass du 1 Stunde später kommst?“
Lob ist auch eine Form von Gewalt	„Das ist ein sehr schönes Bild. Du kannst gut malen.“	„Mir gefallen die Farben und diese Stelle im Bild zieht meinen Blick immer wieder an.“
Sollte und muss	„Ich sollte meine Mutter öfter besuchen.“	„Ich besuche meine Mutter jeden Montag, mehr tut mir im Augenblick nicht gut“.
Klarheit schaffen	„Du schaust wieder total verärgert.“ „Ich fühle mich hier einfach nicht wohl.“	„Ich habe den Eindruck du hast dich geärgert, stimmt das?“ „Wie geht es dir damit, wenn ich das sage“.