

12 Sätze, die Gespräche wieder öffnen.

Für die Momente wenn Worte nicht ankommen wie gemeint.

1. "Ich möchte dich nicht kritisieren, sondern dir einfach erzählen können, was gerade in mir vorgeht."
2. "Ich wünsche mir etwas mehr Unterstützung. Nicht weil du etwas falsch machst, sondern weil ich es alleine gerade nicht packe."
3. "Ich wünsche mir mehr gemeinsame Zeit, weil du und unsere Beziehung mir unglaublich wichtig sind."
4. "Ich wünsche mir, dass wir gemeinsam Lösungen finden und ganz offen über alles sprechen können, was gerade in uns beiden hochkommt."
5. "Ich möchte mich am liebsten verteidigen, versuche jedoch, dir einfach nur zuzuhören."
6. "Das war mein Fehler. Es tut mir von Herzen leid."
7. "Mir geht es überhaupt nicht darum zu gewinnen. Ich möchte einfach nur, dass wir uns wieder verstehen."
8. "Ich brauche kurz einen Moment für mich, um durchzuatmen, aber dann reden wir in aller Ruhe weiter. Versprochen."
9. "Ich liebe dich. Auch wenn ich gerade traurig oder verletzt bin, ändert das nichts an meinen Gefühlen für dich."
10. "Ich möchte so gerne verstehen, was du brauchst, auch wenn es sich für mich im ersten Moment nach Kritik anfühlt."
11. "Ich spüre, dass gerade eine Distanz zwischen uns entsteht. Können wir ganz in Ruhe darüber reden?"
12. "Bitte hilf mir zu verstehen, was da gerade zwischen uns passiert ist."



**Diese Sätze sind keine Garantie.
Aber sie öffnen einen Raum,
in dem echtes Gespräch möglich wird.**

