

Kölner Stadt-Anzeiger



Souverän bleiben, wenn an einem gezerrt wird – da können klare Sätze helfen.

Foto:

Getty Images/skynesher

Endlich souverän reagieren: Diese 7 Sätze können den Alltag leichter machen

Von Isabell Wohlfarth

06.05.22 10:02

Köln - Der Kollege nervt mal wieder, die Mutter stellt unmögliche Forderungen oder das Gegenüber in der Bahn will quatschen – was wäre es schön, man könnte dann immer so kontern, wie man es sich im Nachhinein wünscht. Leider findet man just in diesen Situationen meist nicht die richtigen Worte, um auf Aussagen, Ansprüche oder Fragen zu reagieren. Mit sieben Sätzen, die wir für Sie herausgesucht haben, kommen Sie diesem Ziel ein gutes Stück näher.

Die Sätze stammen aus dem neuen Buch „50 Sätze, die das Leben leichter machen“

(<https://www.rowohlt.de/buch/karin-kuschik-50-saetze-die-das-leben-leichter-machen-9783499008368>) von Selbsthilfe-Coach Karin Kuschik (<https://www.coachange.de/>). Sie zeigt darin, wie man souverän reagiert, ohne viel Zeit zum Nachdenken zu haben. Die klug und unterhaltsam beschriebenen Beispiele demonstrieren, wie selbst durch kleine Sätze Situationen entschärft und Missverständnisse vermieden werden können. Vor allem aber, wie man damit für sich selbst und die eigenen Wünsche eintreten und sich höflich aber klar abgrenzen kann. Auch wenn manche Sätze auf den ersten Blick so simpel klingen, verbirgt sich hinter ihnen oft ein Aha-Effekt. Allerdings gehört sicher ein bisschen Übung und Mut dazu, sie tatsächlich im sozialen Austausch anzuwenden.

Wir dürfen einige der Sätze aus dem Buch vorstellen:

1. „Das möchte ich dir lieber nicht versprechen.“

Wie schnell sagt man gedankenlos Ja zu bestimmten Dingen und bereut es danach. „Das Thema Vereinbarungen ist ein regelrechtes Minenfeld“, schreibt Karin Kuschik, „wir wollen andere nicht enttäuschen und sagen daher manchmal etwas zu, von dem wir bereits ahnen oder sogar wissen, dass wir die Zusage selbst beim besten Willen niemals einhalten können.“ Genau das führe aber oft dazu, jemanden enttäuschen zu müssen. Wenn man also nicht genau wisse, ob man wirklich zusagen möchte, solle man lieber den weniger verfänglichen Satz „Das möchte ich dir lieber nicht versprechen“ wählen. Damit verhindere man Auseinandersetzungen, holprige Umwege und jede Menge Enttäuschungen.

2. „Ich möchte gerade lieber für mich sein.“

Jeder kennt die Situation: Eigentlich will man seine Ruhe haben, doch dann erzählt der Friseur pausenlos private Geschichten oder der Sitznachbar in der Bahn will quatschen. Die meisten ertragen das. „Viele Menschen, meistens Frauen, bleiben viel zu lange zögerlich. Aus Angst, jemanden zu verletzen oder unhöflich zu wirken, leiden sie still nach innen, während sie nach außen ihr schönstes Lächeln zeigen, was missverständlicher Weise dem Umfeld signalisiert: Hier hat jemand Lust auf Unterhaltung“, erläutert Karin Kuschik. Mit kleinen Ich-

Botschaften wie „Ich möchte gerade lieber für mich sein“ oder „Mir ist gerade gar nicht nach Reden, ich schalte lieber ab“ könne man sich dagegen bestimmt und doch entspannt abgrenzen.

3. „Dafür will ich mir jetzt keine Zeit nehmen.“

Meist ist die Zeit im Alltag knapp. Wenn dann ein Kollege oder Freund mit einem Auftrag oder einer Bitte kommt, gerät man ordentlich in Zeitnot. Statt dann ausweichend etwas zu sagen wie „Geht leider nicht, ich hab zu viel zu tun“, solle man lieber eine bewusste Entscheidung zum Ausdruck bringen und den Satz „Dafür will ich mir jetzt keine Zeit nehmen“ erwidern, schlägt Karin Kuschik vor. „Möchten oder wollen klingen eher nach Verantwortung, weil wir damit offenkundig ausdrücken: Hier hat jemand eine Entscheidung getroffen, hier schätzt jemand professionell und ehrlich die Lage ein.“

4. „Einigen wir uns darauf, dass wir uns nicht einigen.“

Es gibt Gespräche, in denen merkt man schnell, dass das Gegenüber eine komplett andere Meinung vertritt als man selbst. Weitere Diskussionen führen oft ins Nichts oder enden in Frust oder Streit. In solchen ausweglosen Diskussionen, bei denen ein Konsens nicht in Sicht ist, sei ein Satz wie „Einigen wir uns darauf, dass wir uns nicht einigen“ eine „schöne Notbremse“ oder eine Art Deeskalations-Tool, schreibt Karin Kuschik. Viele wollten ihren Gesprächspartner durch Erklärungen überzeugen, doch manchmal sei es eben besser, nicht zu debattieren, sondern das Thema loszulassen. „Wir müssen niemanden überzeugen, wir können es in den meisten Fällen nicht einmal.“ Nur bei Themen wie Menschenwürde gelte es natürlich, Haltung zu zeigen.

5. „Ich bringe das erst mal zu Ende.“

Gerade ist man dabei, einen guten Gedanken auszuführen, da wird man jäh unterbrochen. Manchen passiert das im beruflichen oder privaten Kontext öfter. Dann aufgeregt ein „Lass mich ausreden!“ zu rufen, sei aber der falsche Weg, schreibt Kuschik. „Je lauter wir Nein sagen, zu uns, den Umständen oder zu anderen Menschen, desto lauter ruft die Welt auch Nein zurück“. Stattdessen solle man lieber einen Satz wie „Ich bringe das erst mal zu Ende“ anwenden und damit einfach sagen, wie es weitergehe. Das klinge klar, selbstverständlich und führe am Ende eher dazu, dass jemand einen wirklich ausreden lasse.

6. „Danke für das Kompliment.“

Da macht einem jemand ein nettes Kompliment und man gerät ins Stottern. „Die meisten tun sich schwer damit, Komplimente freudig anzunehmen“, schreibt Karin Kuschik, weil ihnen schlicht die Übung fehle. Oft stecke dahinter, dass man höflich und bescheiden bleiben wolle. Auf eine nett gemeinte Aussage, antworte man dann eher ausweichend oder mache sich klein. „Wer Komplimente nicht annehmen kann, bringt aber den Komplimente-Schenker um seine Freude, wirkt unsicher und verbreitet eine merkwürdig abweisende Stimmung.“ Ein Satz wie „Danke für das Kompliment“ schenke dabei Freude und zeige Selbstachtung.

7. „Wie gesagt“

Manchmal hat man das Gefühl, man muss sich ständig wiederholen, dass der andere den eigenen Wunsch respektiert. Um in einer solchen Situation souverän zu reagieren, müsse man zunächst das sagen, was man sagen wolle, erklärt Karin Kuschik, und danach davon ausgehen, dass der oder die andere das auf jeden Fall gehört habe. Wenn er oder sie trotzdem nicht aufhöre, dann genüge ein kurzes „wie gesagt“ – schließlich habe man den eigenen Standpunkt bereits klargemacht. „Klarheit heilt eben vieles, und selbst die übergriffigsten Menschen sind auf scheinbar paradoxe Weise meistens sogar dankbar, wenn ihnen jemand Grenzen setzt.“

Auch interessant



Erlös von mehr als 600.000 Euro : Karl Lagerfelds Nachlass in Köln versteigert



Kölner Trödelhändler: Corradino verlässt nach Protzanfall RTL-Show



Ehemaliger Merkel-Berater: General Vad verliert bei „Maybrit Illner“ die Nerven

