

10 erprobte Sätze für einen respektvollen Rückzug aus hitzigen Gesprächen

Einfache, kleine „Ausreden“ zur Gesprächsunterbrechung:

1. „Ich muss kurz an die frische Luft. Bin gleich wieder da.“
2. "Einen Moment bitte. Ich gehe mir mal eben die Hände waschen."

Klares Grenzen setzen:

3. "Ich merke, dass hier für mich eine Grenze erreicht ist und ich eine Auszeit brauche. Daher ziehe ich mich jetzt zurück."
4. "Mir wird das Gespräch gerade zu intensiv. Ich gehe jetzt und kümmere mich um mich."

Sätze, mit Gefühlsäußerung, die zu Verständnis einladen:

5. "Ich nehme wahr, dass ich emotional sehr aufgewühlt bin. Ich brauche einen Moment für mich."
6. "Ich fühle mich gerade gestresst und überfordert und ziehe mich jetzt zurück, um klarzukommen."

Beziehungsorientiert mit Wunsch zur Fortsetzung des Gesprächs:

7. "Das zu hören berührt mich sehr. Ich ziehe mich jetzt zurück, um mich um mich zu kümmern. Ich möchte gerne danach weiterreden, wenn ich dir wieder volle Aufmerksamkeit schenken kann, falls du das auch möchtest. Möchtest du?"
8. "Ich merke, dass dieses Thema mich stark mitnimmt und ich dir nicht mehr folgen kann. Ich brauche Zeit, um das zu verarbeiten. Wäre es okay für dich, wenn wir morgen in Ruhe darüber sprechen?"
9. "Deine Worte lösen was in mir aus und ich möchte nicht überreagieren. Ich nehme mir jetzt Zeit, um wieder zu mir zu finden. Mir ist wichtig, das Gespräch fortzusetzen, sobald ich wieder bereit bin und wir beide in einer guten Verfassung dafür sind."
10. "Diese Unterhaltung ist mir wichtig, aber ich spüre, dass ich gerade emotional aufgewühlt bin und nicht konstruktiv sein kann. Lass uns eine Pause machen und später weitersprechen, wenn ich wieder klar denken kann."

Übung: Finde deinen Rückzugs-Satz

Lies dir die Beispielsätze durch und formuliere deinen ganz eigenen Satz, den du in hitzigen Gesprächen gerne parat gehabt hättest. Achte dabei darauf, **urteils- und vorwurfsfrei** zu bleiben, um dein Gegenüber nicht weiter anzustacheln. Sprich aus deiner Perspektive über deine Gefühle (nicht deine Gedanken) und was du jetzt vorhast.

Wie lautet dein Auszeit-Satz?

Überlege dir einen unverhandelbaren **ich-bezogenen SOS-Grenzen-Setzen-Satz**, den du in bestimmten Situationen gerne parat gehabt hättest, um deinem Gegenüber deutlich zu machen, dass hier deine Grenze erreicht ist und es nicht weitergeht. Das könnte so etwas sein wie: „Stopp, hier ist für mich eine Grenze. Ich ziehe mich jetzt zurück.“

Jetzt übe deine Sätze! Und spreche sie in deiner Ideal-form laut aus:

Wie würdest du die Sätze, auch in hitzigen Momenten gerne sagen können? Klar, laut und deutlich, ruhig, bestimmt, selbstbewusst, entspannt?

Wie würdest du gerne in dem Moment stehen oder sitzen können? Aufrecht? Würdest du deinem Gegenüber gerne dabei deutlich und entspannt in die Augen schauen können? Stell dir vor, wie du idealerweise diese Sätze sagst und spreche sie mindestens 5 Mal laut und ruhig aus. Fühle dich in dieses Ideal von dir hinein und kreierte dir damit deine selbstbewusste selbstbestimmte Zukunft.



Mehr entdecken: Buchempfehlungen & Weiterlernen

Buchempfehlung: Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache des Lebens

Von Marshall B. Rosenberg

https://www.ecolibri.de/shop/article/29595185/marshall_b_rosenberg_gewaltfreie_kommunikation.html

<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1039320696>

Workshops, Kurse, Events, Videos, Tipps & Tools von Lerato

<https://www.lerato.de>

Lerato auf Social Media

<https://www.instagram.com/endlich.ich.academy>

<https://www.youtube.com/@endlich.ich.academy>

<https://www.linkedin.com/in/lerato-gantner>