

## Von Gesprächs-„Gefahren“ bis „Klima-Vergifter“

Die folgenden Äußerungen sind fast immer eine Belastung für das gute Gesprächsklima. Einige sind eindeutig „Klima-Vergifter“. Bei anderen spielt der Ton eine große Rolle: Sie wissen: „Der Ton macht die Musik“ Distanzieren Sie sich innerlich, wenn KLIMA-VERGIFTER verwendet werden und verwenden Sie selbst möglichst keine Formulierungen, die das Klima gefährden.

- **Egozentrik:** Mein's ist besser als dein's:  
Mein's ist schlimmer als dein's:  
Mein's ist wichtiger als dein's:  
*„Ich habe noch viel mehr, öfter, stärker...“*  
Diese „Strategie“ gibt es vom Kindergarten bis zum Altenheim: „Mein Vater ist...“  
„Unser Auto ist...“ „Meine Krankheit ist...“ „Meine Schmerzen sind...“
- **Bagatellisieren** ist eine spezielle Variante der Egozentrik:  
„Ich muss 3.000 bezahlen.“ ↔ „Das ist gar nichts/nicht viel! Ich muss 5.000 zahlen!“
- **Behauptungen/Forderungen/Befehle:** „Sie müssen...“ „Sie soll(t)en (unbedingt)...“  
„Sie dürfen nicht...“
- **Drohungen:** „Wenn Sie nicht...“
- **Vorwürfe:** „Warum tun Sie nicht...“ „Warum haben Sie nicht...“
- **Ursachenforschung/Verhör:** „Wer hat da...“ „Wie ist das...“ „Warum ist da...“
- **Aggression:** „Ich habe Probleme mit dem Chef“ „Kein Wunder, du bist ja immer...“
- **Ratschläge/Besserwisserei:** „Aller-Welts-Lösungen“ ebenso, wie gut gemeinte Ratschläge, werden zum Problem, wenn Sie die Freiheit des anderen einschränken (tatsächlich oder nur so empfunden) und wenn der Ton ein belehrender oder herablassender ist.  
„Da kannst du sicher...“ „Da müssen Sie...“ „Das macht man so...“ „Bei mir hat da... geholfen...“ „XY schreibt dazu...“ „Da solltest du unbedingt...“
- **Interpretation:** „Ich bin in letzter Zeit immer so müde.“ ↔ „Das kommt bestimmt von...“
- **Zensurieren/Bewerten:** „Ich möchte etwas für meine Rhetorik tun.“ ↔ „Ja, ja, das ist bei dir dringend nötig!“ „Weil du immer...“
- **Philosophieren:** „Ich halte das für keine gute Lösung.“ „Schon Konfuzius sagte...“
- **Ironie:** „Wenn das so weiter geht, werde ich noch verrückt.“ ↔ „Sind wir nicht alle verrückt?“
- **Ablenken:** „Mit meinem Chef gibt es derzeit...“ ↔ „Ach lass das! Gehen wir auf ein Bier!“ „Nimm's nicht so tragisch. Übrigens, was ist denn mit...“