



## Empathisch fundiertes Fragen

	Beschreibung	Beispiel	Möglichkeiten
„Tilgen“	Informationen werden ausgelassen und schwammige Aussagen gehört.	<b>"Er mag mich nicht."</b>  <b>"Ich zeige meinem Freund, dass ich ihn liebe."</b>	Bedeutung des Gesagten hinterfragen, denn Wörter sind für jeden mit persönlichen Bedeutungen besetzt und Informationen durch W-Fragen erfragen.  <b>"Wer mag Sie nicht und woher wissen Sie das?"</b>  <b>„Wie zeigen Sie ihrem Freund, dass Sie ihn lieben?“</b>
„Verallgemeinern“	Verallgemeinerungen (bspw. "alles", "nichts", "nie", "immer", "jeder") schränken Wahl- bzw. Handlungsmöglichkeiten ein.	<b>"Niemand liebt mich."</b>  <b>„Ich wurde immer geärgert.“</b>	Ausnahmen erfragen, diese deutlich machen und W-Fragen anwenden um Aussagen auf Gültigkeit zu prüfen.  <b>"Wie sieht es in einer anderen Situation aus? Gibt es auch Ausnahmen?"</b>  <b>"Inwiefern? Wie sah das aus? Wie genau meinen Sie das?"</b>
„Generealisieren“	Aussagen werden nicht als die eigene Meinung oder Denkweise gekennzeichnet.	<b>"Es ist falsch zu lügen."</b> vs. "Ich sage dir, dass ich es für falsch halte zu lügen."	Allgemeingültig getroffene Annahmen hinterfragen! <b>"Für wen gilt das? Wer sagt das?"</b>
„Verantwortung für erlebte Gefühle und Verhalten wird abgeben“	Die Verantwortung und die Ursache für das eigene Erleben/ Empfinden wird dem Verhalten einer anderen Person oder externen Geschehnissen zugesprochen.	<b>"Mein Mann macht mich wütend."</b> vs. "Ich lasse mich durch das Verhalten meines Mannes provozieren."  Oder <b>"Ich wollte immer Kinder haben, ABER mein Mann wollte keine."</b>  Oder <b>„Heute ist der Wurm drin.“</b>	Auf Selbstbestimmtheit aufmerksam machen. <b>"Wer ist verantwortlich für Ihre Gefühle? Was tragen Sie zu Ihrem Gefühl bei?"</b>  Die ABER-Struktur aufdecken und als Feedback geben. <b>"Das heißt, wenn Ihr Mann Kinder wolle, hätten Sie welche?"</b>  <b>“Meinen Sie damit, dass Sie heute etwas verwirrt sind?“</b>

„Nominalisieren“	Aus aktiven Prozessen werden passiv formulierte Zustände, welche suggerieren, unveränderlich zu sein. So z.B. "lieben vs. Liebe", "hassen vs. Hass", "verwirren vs. Verwirrung".	<p><b>"Die Kommunikation fällt mir schwer."</b></p> <p><b>„Es liegt ein Missverständnis vor.“</b></p> <p><b>„Diese Liebe tut mir nicht gut.“</b></p>	<p>Verben nutzen, um damit zu implizieren, einen festgefahrenen Zustand eigenverantwortlich verändern zu können und zum Reflektieren anregen.</p> <p><b>"Mit wem fällt es Ihnen schwer zu kommunizieren? Wann fällt es Ihnen schwer zu kommunizieren?"</b></p> <p><b>„Was haben Sie verstanden?“</b></p> <p><b>„Sie lieben diese Person, obwohl Sie der Meinung sind, die Beziehung tut Ihnen nicht gut?“</b></p>
„Gedankenlesen“	Aussagen, welche vom Sprecher akzeptiert bzw. behauptet werden, für die es keine ausreichenden Beweise gibt und welche auf der eigenen Denkweise/ Logik beruhen.	<p><b>"Ich weiß, dass sie Ja sagen wird, denn sie kann ja sehen, wie ich mich fühle."</b></p> <p><b>„Ich bin nicht dazu in der Lage.“</b></p> <p><b>„Ich werde mein Problem nicht ansprechen, da mir meine Frau anhand ihres Verhaltens bereits zeigt, was sie denkt.“</b></p>	<p>Hinterfragen wie es zu diesen Annahmen kommt.</p> <p><b>"Woher wissen Sie das? Was bringt Sie dazu,so zu denken?“</b></p> <p><b>„Glauben Sie, dass Sie die Fähigkeit besitzen?“</b></p> <p><b>„Sind Sie sich sicher, dass Sie mit Ihrer Einschätzung richtigliegen? Was ist, wenn Sie Ihrer Frau etwas unterstellen, was sich dann nicht bewahrheitet?“</b></p>
„„Weichmacher““	„Weichmacher“ (wie „quasi“, „vielleicht“, „eigentlich“, „sozusagen“) spielen die Bedeutsamkeit einer Nachricht herunter, um sich bspw. nicht festzulegen.	<b>„Das ist ein bisschen problematisch.“</b>	<p>„Weichmacher“ hinterfragen.</p> <p><b>Was meinen Sie mit „ein bisschen? Dann ist „es“ also nicht problematisch für Sie?“</b></p>

Weitere Unterschiede, auf welche zu achten wir Ihnen empfehlen

**„Ich will...“ vs. „Ich werde...“ vs. „Ich möchte...“ vs. „Ich muss...“**

**„Ich bin ein Mensch der...“ vs. „In der Situation hatte ich mich ... verhalten...“**

**„Ich will nicht, dass du immer so spät nach Hause kommst.“ vs. „Ich will gerne mehr Zeit mit dir verbringen.“**

**„Ja aber...“ vs. „Ja und...“**