

7 Sätze

die du nie zu Menschen in einer
seelischen Krise sagen solltest

und 7 sehr gute
Alternativen dazu



**Seelische
Erste
Hilfe
Leisten**

www.seelischeersthilfeleisten.com

1

"Du übertreibst aber ein bisschen."

Vorwürfe und Wertungen

Diese geben deinem Gegenüber das Gefühl, dass du, ohne alle Informationen zu haben, urteilst.

Verständnis zeigen

"Ich glaube dir."

2

"So schlimm ist das doch gar nicht."

Bagatellisieren

Das Vereinfachen von komplexen Sachverhalten ist meist nicht möglich.

Auf Gefühle eingehen

"Machst du dir Sorgen wegen XYZ?"

3

"Ich verspreche dir, das wird schon!"

Versprechen

Kannst du das wirklich garantieren?

Pausen aushalten

Da sein und die Situation gemeinsam aushalten!

4

"Mach doch einfach mal wieder Sport."

Pauschale Lösungen

Diese sind nicht auf alle anwendbar. Meist haben die Betroffenen schon viele Dinge ausprobiert, ohne Erfolg.

Ressourcen finden

"Was hat dir denn bisher in einer solchen Situation geholfen?"



**Seelische
Erste
Hilfe
Leisten**

5

"Ich an deiner Stelle würde ..."

Ratschläge

... sind meist auch nur Schläge!

Bedürfnisse vermuten

"Hättest du da gern mehr Unterstützung?"

6

"Aber das Leben ist doch schön."

Floskeln

Sie sind in den meisten Fällen für dein Gegenüber nicht hilfreich und stellen oft eher dar, dass wir selbst mit der Situation überfordert sind.

Nachfragen

"Was meinst du genau damit?"

7

"So etwas darf man doch nicht sagen!"

Belehren

Auch damit stellst du dich über dein Gegenüber, ohne tatsächlich über ihre/seine Situation urteilen zu können.

Wertschätzung ausdrücken

"Wie schön, dass du es geschafft hast, mir davon zu erzählen, obwohl es dir so schlecht geht!"



info@seelischeerstehilfeleisten.com



@seelischeerstehilfeleisten



@seelischeerstehilfeleisten



www.seelischeerstehilfeleisten.com



Seelische
Erste
Hilfe
Leisten

Du möchtest dein Wissen vertiefen?

In unseren Onlineworkshops lernst und übst du empathische Gesprächsführung und das Leisten von seelischer Erster Hilfe.

Wir freuen uns auf dich!