

# Aufgabe

# Stimmige Formulierungen

Mit dieser Aufgabe entwickelst du für dich **10 Sätze**, die auf stimmige Weise und zu dir passend Empathie, Selbst-Empathie und Selbstbehauptung ausdrücken. Lass dich von den Beispielen anregen, aber finde deine eigenen Formulierungen.

## Beispiele:

1. "Okay, du siehst die Sache so [...], lass mich meinen Standpunkt ebenfalls klarstellen."
2. "Mich ärgert [irritiert, empört, enttäuscht ...] , wenn ....."
3. "Das sind gerade viele Punkte auf einmal. Ich schlage vor, wir fangen mal mit [...] an".
4. "Nein."
5. "Dem kann ich nicht zustimmen."
6. "Da ist eine Grenze für mich [...]."
7. "Ich bin damit nicht einverstanden und möchte, dass wir eine Lösung finden, die für uns beide akzeptabel ist."
8. "Nein, das geht leider nicht."
9. "[Name], ich möchte, dass du verstehst, dass meine Entscheidung nicht gegen dich persönlich gerichtet ist, sondern mit meinen Bedürfnissen und Grenzen zu tun hat."
10. "Ich habe das Gefühl, dass meine Position in dieser Angelegenheit nicht klar ist. Lass mich erklären, wo ich stehe."
11. [Hand heben 🙌]: "Ich brauche gerade Zeit, um darüber nachzudenken. Können wir das Gespräch später fortsetzen?"
12. "Es ist wichtig für mich, dass [...] . Bitte respektiere das."
13. "Rede nicht so mit mir!"
14. [Cut Handzeichen 🎬]: "Ich möchte an dieser Stelle unterbrechen, weil [...]"
15. "Wir drehen uns im Kreis. Ich schlage vor, wir machen eine Pause."

Deine Formulierungen 

# *Aufgabe* Meine 10 Sätze

Notizen: