# Spiegelsätze

## Acht schwierige Antworten und was du statt eines Ratschlags sagen kannst

Für Unterricht, Ausbildung, Fortbildung und Beratung – nach der Motivierenden Gesprächsführung

**So setzt du das Material ein**

Lies die Karten vor einem schwierigen Gespräch oder nutze sie im Übungstrio mit Kolleg:innen. Jede Karte zeigt eine typische abwehrende Antwort, den Satz, der dir als Erstes einfällt, und zwei Reflexionen, die das Gespräch offen halten.

### Inhalt

So nutzt du die Karten ..... Seite 2
Karten 1 bis 4 ..... Seite 3
Karten 5 bis 8 ..... Seite 4

# So nutzt du die Karten

Wenn jemand abwehrt, ist der Ratschlag schneller da als die Reflexion. Die Karten trainieren den umgekehrten Reflex.

1

## Erst lesen, dann üben

Lies jede Karte laut, auch den Korrekturreflex. Wer ihn einmal gehört hat, erkennt ihn im Gespräch wieder.

2

## Im Trio üben

Eine Person liest die Antwort vor, eine reagiert mit einer eigenen Reflexion, eine achtet darauf, ob es eine Aussage war oder eine Frage. Nach jeder Karte wird getauscht.

3

## Eigene Sätze finden

Die Reflexionen auf den Karten sind Beispiele. Formuliere sie in deiner Sprache, sonst klingen sie im Gespräch auswendig gelernt.

> **Merksatz**
>
> Eine Reflexion ist eine Aussage, keine Frage. Und was du spiegelst, wächst.

# Karten 1 bis 4

An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Zeit

## ZEIT

**„Ich hab dafür keine Zeit.“**
Korrekturreflex: „Zehn Minuten am Tag hat jeder.“
Einfach: „Ihr Tag ist gerade randvoll.“
Doppelseitig: „Sie haben kaum Luft, und ganz egal ist es Ihnen trotzdem nicht.“

Karte 2 · Sinn

## SINN

**„Bringt doch eh nichts.“**
Korrekturreflex: „Doch, das bringt sehr viel.“
Einfach: „Sie haben wenig Hoffnung, dass sich etwas ändert.“
Doppelseitig: „Sie zweifeln am Nutzen, und ein bisschen Hoffnung ist trotzdem noch da.“

Karte 3 · Können

## KÖNNEN

**„Das schaff ich sowieso nicht.“**
Korrekturreflex: „Natürlich schaffen Sie das!“
Einfach: „Es fühlt sich gerade zu groß an.“
Doppelseitig: „Das Ganze wirkt riesig, und ein Teil von Ihnen würde es trotzdem gern schaffen.“

Karte 4 · Druck

## DRUCK

**„Das muss ich ja eh machen.“**
Korrekturreflex: „Genau, also los.“
Einfach: „Sie fühlen sich dazu gezwungen.“
Doppelseitig: „Sie hätten sich das nicht ausgesucht, und trotzdem wollen Sie es ordentlich hinter sich bringen.“

# Karten 5 bis 8

An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 5 · Gewohnheit

## GEWOHNHEIT

**„Das haben wir schon immer so gemacht."**
Korrekturreflex: „Die Zeiten haben sich geändert."
Einfach: „Das Bewährte hat Ihnen Sicherheit gegeben."
Doppelseitig: „Das Bewährte wollen Sie nicht aufgeben, und manches passt gerade nicht mehr."

Karte 6 · Schuld

## SCHULD

**„Die anderen sind schuld."**
Korrekturreflex: „Sie haben auch Ihren Anteil."
Einfach: „Sie fühlen sich ungerecht behandelt."
Doppelseitig: „Vieles liegt nicht in Ihrer Hand, und ein Stück davon vielleicht doch."

Karte 7 · Zukunft

## ZUKUNFT

**„Ich hör sowieso bald auf."**
Korrekturreflex: „Bis dahin ist es noch lange hin."
Einfach: „Sie möchten sich nicht mehr umstellen müssen."
Doppelseitig: „Eine große Umstellung lohnt sich nicht mehr, und den Alltag bis dahin wollen Sie gut hinbekommen."

Karte 8 · Rückzug

## RÜCKZUG

**„Weiß nicht."**
Korrekturreflex: „Überlegen Sie doch mal."
Einfach: „Das ist gerade schwer zu sagen."
Doppelseitig: „Sie sind sich unsicher, und vielleicht gibt es trotzdem schon eine erste Ahnung."