

2.1.10 Mitfühlend reagieren (1/2)

Hast du deine Ski gestern gut gewachst?	Damit solltest du umgehen können, wenn du Rennläufer sein willst.	Mir würde ein 4. Platz nichts ausmachen. Ich würde mich darüber freuen.	Ich habe jetzt leider keine Zeit, dir zu helfen. Wir sehen uns bald in der Schule.
Ich bin nur 27. geworden, was meinst du, wie ich mich jetzt fühle!	Mal gewinnt man, mal verliert man.	Ich bin auch mal Vierter geworden.	Da kommst du bald drüber weg.
Ist doch nicht so schlimm.	Oh Gott, du Armer – das tut mir schrecklich leid.	Dann trainiere ab morgen noch mehr.	Wie geht es dir? Was macht dich so traurig?
Kann ich dir helfen? Kann ich etwas für dich tun? Hilft es dir, wenn ich bei dir bin?	Ich sehe, dass dich das ganz schön traurig macht. Dir geht es gerade nicht gut, sehe ich.	Ich merke, dass es mich betroffen macht, dich so traurig zu sehen.	Ich bleib mal ein bisschen bei dir, bis es dir etwas besser geht.
Ich bin da, wenn du darüber sprechen möchtest.			



2.1.10 Mitfühlend reagieren (2/2)

Distanzierung	Unverständnis	Belehrend	Rationale Informationen erfragen
Oberflächliches Trösten	Von sich erzählen	Allgemeine, oberflächliche Erklärungen	Übertrumpfen im Leid
Fragen, um zu verstehen	Einfache Lösungsvorschläge	Bemitleiden	Relativieren
Präsenz zeigen	Eigene Betroffenheit äußern	Gefühle des anderen benennen	Unterstützung anbieten
			Gesprächsangebote machen