

## Übungsblock – Fallbeispiele

**I: Was ist deine spontane Reaktion?**

**II: Selbstempathie: was fühlst und brauchst Du, wenn Du das hörst?**

**III: Empathie: Was fühlt und braucht der andere?**

Du bevormundest mich dauernd. Ich weiß selber, was ich zu tun habe!	
Nun seien Sie doch mal ehrlich! Das glauben Sie doch selbst nicht, dass das klappt.	
Jetzt halt dich da mal raus. Du musst immer zu allem deinen Senf dazugeben, obwohl du keine Ahnung hast, was da wirklich passiert ist.	
Diese Entscheidung kann ich Ihnen jetzt nicht erklären. Das würden Sie sowieso nicht verstehen, denn das ist eine politische Entscheidung.	
Das fass ich einfach nicht! Das ist alles, was du in den zwei Wochen fertig gekriegt hast?!? Du bist echt unfähig!	
Machen Sie mir jetzt keine Vorwürfe, - diese Entscheidung kommt von ganz oben.	
Ach, - ich glaube jetzt geht's los! Jetzt stellen Sie auch noch meine Kompetenz in Frage!	
Mein Gott! Wie sehen Sie denn aus?!? Na, ja, ich sehe schon: von Ihnen kann ich heute wohl nicht viel erwarten. Na, ja - dann muss ich eben alles wieder alleine machen. ( <i>schwerer Seufzer</i> )	
Dafür bin ich nicht zuständig. Also jammern Sie mir nicht die Ohren voll.	

Das müssen Sie doch einsehen! So geht das einfach nicht!	
Das haben wir schon immer so gemacht.	
Das ist typisch für die Akademiker. Kommen frisch von der Uni und denken, sie wissen alles besser, als wir, die wir schon Jahrzehnte damit arbeiten.	
Jetzt hör' mir doch endlich mal zu!	
Hör bloß auf mit der Psycho-Kacke. Du redest echt wie ein Psychiater.	
Versteh' schon, versteh' schon! Hauptsache, dir geht's gut. ( <i>Sarkastisch</i> )	
Du kümmerst dich auch um gar nix!	
Halt hier keine langen Vorträge. Das hilft uns jetzt auch nicht weiter.	
Das verstehst du sowieso nicht! ( <i>schwerer Seufzer</i> )	
Mensch, immer dasselbe mit dir! Das hab' ich schon tausendmal gesagt!	

Du überlässt alles mir! Immer muss ich allein entscheiden.	
Das ist dein Problem. Damit hab' ich nichts zu tun.	
Na, bitte! Das hab' ich dir doch gleich gesagt. Hab' ich's nicht gesagt?	
Hey, hey, hey! Du bist hier nicht im Seminar und ich bin nicht einer von deinen Teilnehmern.	
Du bist dermaßen unzuverlässig!	
Wieso hat das so lange gedauert? Ich werd' noch verrückt hier!	
Das musst du doch wissen! Das gibt's doch gar nicht! Das weiß doch jeder!	
Jetzt stell dich nicht so an, wenn man dich mal um was bittet.	
Du bist viel zu nachtragend!	
Du bist vielleicht ein Schlamper! Jetzt findest du das wieder nicht!	

Jetzt sei doch nicht immer so empfindlich! Da traut man sich schon bald gar nichts mehr zu sagen.	
Das kostet doch alles Geld!	
Diese ewige Streiterei in unserer Abteilung geht mir auf den Keks.	
Das geht dich überhaupt nichts an.	
Du bist so ein sturer Bock!	
Fragen Sie nicht ewig! Tun Sie einfach mal nur, was ich Ihnen gesagt habe.	
Du willst immer nur das letzte Wort haben!	
Du bist die größte Bremse in der Gruppe.	
Jetzt denk doch mal logisch!	
Jetzt komm mal wieder runter auf'n Teppich. (emotional)	

Das darf doch nicht wahr sein! Sag' mal, - hast du denn vorher nicht überlegt?!?	
Das hätten Sie doch merken müssen!	
Ich will dir mal was sagen, - aber sei nicht gleich wieder beleidigt.	
Kannst du dich denn nicht einmal benehmen?	
Ich glaube, Sie haben sich da im Ton vergriffen.	
Darf ich dich mal daran erinnern, dass du das selbst so vorgeschlagen hast?	
Sag mal: Bist du schwerhörig?!?	
Die Schwierigkeiten hab' ich nur mit Ihnen.	
Jetzt seien Sie doch mal vernünftig! Das ist doch vollkommen unrealistisch.	
Du hast überhaupt keinen Grund dich jetzt zu beschweren! Das hast du dir ganz alleine zuzuschreiben.	

Das ist doch der totale Schwachsinn! Das geht ganz bestimmt schief.	
Jetzt sieh das doch endlich mal ein, dass das so nicht geht!	
Das macht Ihnen doch ganz bestimmt nichts aus, daß wir das so geändert haben, oder?	
Wenn du in meiner Situation wärst, hättest du dich genauso entschieden.	
Als ich so alt war wie du, da war es für uns noch viel härter.	
Das hab´ ich so nie gesagt!	
Sag mal, - merkst du denn nicht, dass du von einem Fettnäpfchen ins andere trittst?	
Du weißt überhaupt gar nicht, was in mir vorgeht.	
Das gibt's doch gar nicht! Was hast du dir dabei eigentlich gedacht?	
Das haben die da oben wieder mal über unsere Köpfe entschieden. Und wir müssen das wieder ausbaden.	

Wieso denn schon wieder ich? Ich bin immer der Dumme!	
Du kannst echt nicht planen. Du bist ein echter ein Chaot.	
Typisch Frau! Total hysterisch!	
Komm! <b>VERGIB ES!</b> Ich sage sowieso nichts mehr!	
Was hab' ich denn jetzt schon wieder falsch gemacht?!?	
Du wirst dich nie ändern.	
Ich meine es doch nur gut mit dir! Ich will doch nur dein Bestes.	
Jetzt reg' dich doch nicht so künstlich auf! Es ist doch nix Schlimmes passiert!	
Du kannst eben einfach nicht vertrauen.	
Sag mal: Was willst du denn eigentlich? Ich weiß überhaupt nicht, was du hast.	

Hat doch eh' alles keinen Zweck.	
Du musst ganz einfach nur deinen Pflichten nachkommen.	
Du bist immer so negativ!	
So was geht eben nicht so einfach von heute auf morgen. Du hast da einfach utopische Erwartungen.	
Warum kommst du so spät?	
Was soll denn das nun schon wieder heißen?!?	
Da hätten Sie einfach anders reagieren müssen und nicht alles gleich so persönlich nehmen.	
Die Leute haben alle Angst vor Ihnen, weil Sie immer so aggressiv sind.	
Du wolltest es ja nicht anders. Jetzt löffele auch aus, was du dir eingebrockt hast.	
Jetzt entscheide dich endlich mal, - ich hänge seit Tagen in der Luft.	



Du kannst es nehmen oder bleiben lassen!	
Mein Gott bist du arrogant!	
Du immer mit deinen Gefühlen!!!	
Ich hab' jetzt keine Zeit! Lass mich endlich mal in Ruhe.	
Egoist!	
Das glaub' ich dir einfach nicht.	
Warum hast du denn das nicht früher gesagt, dass dir das nicht passt?!?	