SO HABE ICH DAS DOCH GAR NICHT GEMEINT

7 typische Sätze in Beziehungen –
und wie du deine eigenen Worte für das findest,
was dir wichtig ist



Katja Kothe-Schmidt

Familien- & Paarberatung

HINWEISE ZUR NUTZUNG

Hier findest du einige Hinweise zur Nutzung des Workbooks und zum Umgang mit den enthaltenen Anregungen.

PERSÖNLICHE NUTZUNG

Dieses Workbook ist für deine persönliche Nutzung bestimmt. Du darfst es für dich ausdrucken und digital bearbeiten. Eine Weitergabe, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung ist nicht gestattet.

FACHLICHER HINWEIS

Die Inhalte geben dir Anregungen, deine Situation bewusster wahrzunehmen und eigene Gedanken zu sortieren. Sie ersetzen keine persönliche Beratung, Psychotherapie oder medizinische Behandlung. Du entscheidest selbst, welche Anregungen du aufgreifst und wie du sie für dich umsetzt. Für persönliche Entscheidungen und die daraus entstehenden Folgen wird keine Haftung übernommen, soweit dies gesetzlich zulässig ist. Wenn dich ein Thema stark belastet, hole dir bitte passende Unterstützung.

ANBIETERIN & COPYRIGHT

© 2026 Katja Kothe-Schmidt · Familien- und Paarberatung

www.familien-und-paarberatung.de

Kontakt: kontakt@familienundpaarberater.de

Vollständiges Impressum: www.familien-und-paarberatung.de/impressum/

MANCHMAL SAGEN WIR ETWAS ANDERES

Manchmal sagen wir etwas anderes als das, was wir eigentlich meinen.
Im Streit, aus Enttäuschung oder weil du schon eine ganze Weile versuchst, etwas deutlich zu machen, fallen schnell Sätze, die beim anderen ganz anders ankommen, als du es beabsichtigt hast.

Und plötzlich geht es nicht mehr um das, was dir eigentlich wichtig war. Dein Partner verteidigt sich, du versuchst zu erklären, wie du es gemeint hast - und aus dem ursprünglichen Thema wird der nächste Streit.

Genau hier setzt dieses Freebie an.

Auf den nächsten Seiten schauen wir uns sieben typische Sätze genauer an. Nicht, um sie einfach durch vermeintlich „richtige" Formulierungen zu ersetzen. Sondern um herauszufinden, was du eigentlich sagen möchtest.

Du kannst dabei entdecken, was hinter deinen eigenen Worten stecken könnte, deine Wünsche und Gedanken klarer benennen und ausprobieren, wie du sie so ausdrücken kannst, dass dein Partner eher verstehen kann, worum es dir geht. Denn es geht nicht darum, die perfekten Worte zu finden oder schwierige Dinge möglichst freundlich zu verpacken. Du darfst sagen, dass du enttäuscht, wütend oder genervt bist. Und du darfst klar sagen, was du dir wünschst.

Am Ende geht es nicht um sieben neue Sätze. Es geht darum, deine eigenen Worte für das zu finden, was dir wirklich wichtig ist.

Ich wünsche dir, dass dir diese Seiten helfen, deine eigenen Worte für das zu finden, was dir wichtig ist.

Katja

01

“IMMER MUSS ICH MICH UM ALLES KÜMMERN.”

WAS STECKT VIELLEICHT DAHINTER?

Hinter diesem Satz kann vieles stecken – zum Beispiel das Gefühl, dass gerade sehr viel auf deinen Schultern liegt. Bei deinem Partner kann aber vor allem ankommen: „Du machst zu wenig.“

Dabei geht es vielleicht um viel mehr als darum, wer welche Aufgabe erledigt. Es kann auch darum gehen, wer an all die Dinge denkt, sie organisiert und dafür sorgt, dass sie erledigt werden.

WAS MÖCHTEST DU EIGENTLICH SAGEN?

Vielleicht möchtest du eigentlich sagen:

„Ich bin erschöpft und wünsche mir mehr Entlastung.“

„Ich möchte nicht für so viele Dinge allein verantwortlich sein.“

„Ich wünsche mir, dass du manche Dinge selbst im Blick behältst, ohne dass ich daran erinnern muss.“

SO KÖNNTEST DU ES SAGEN

„Mir ist das gerade zu viel. Ich möchte nicht an alles denken und auch noch sagen müssen, was gemacht werden muss. Ich wünsche mir, dass du manche Dinge selbst im Blick hast und übernimmst.“

02

„ES WÄRE SCHÖN, WENN DU AUCH MAL VON SELBST AUF EINE IDEE KOMMEN WÜRDEST.“

WAS STECKT VIELLEICHT DAHINTER?

Auf den ersten Blick klingt dieser Satz wie ein Wunsch. Gleichzeitig bleibt offen, was du dir eigentlich wünschst. Geht es darum, dass dein Partner gemeinsame Zeit plant? Eine Aufgabe übernimmt? Von sich aus Nähe sucht? Oder einfach wahrnimmt, was gerade gebraucht wird?

Bei deinem Partner kann aber vor allem ankommen: „Von dir kommt nie etwas.“ Dabei möchtest du vielleicht eigentlich sagen, dass du dir mehr Eigeninitiative wünschst - und nicht immer die Person sein möchtest, die etwas anstösst, plant oder anspricht.

WAS MÖCHTEST DU EIGENTLICH SAGEN?

Vielleicht möchtest du eigentlich sagen:

„Ich habe das Gefühl, dass die Ideen für unsere gemeinsame Zeit meistens von mir kommen.“

„Mir würde es viel bedeuten, wenn auch von dir Ideen für uns kommen.“

„Ich wünsche mir, dass auch von dir manchmal der erste Schritt kommt.“

SO KÖNNTEST DU ES SAGEN

„Ich wünsche mir, dass auch von dir Ideen kommen, was wir zusammen machen könnten. Lass uns doch gemeinsam überlegen, was wir als Nächstes zusammen machen wollen.“

03

„ICH MUSS DIR WIRKLICH ALLES SAGEN.“

WAS STECKT VIELLEICHT DAHINTER?

Manchmal entsteht in einer Beziehung ganz unbemerkt eine bestimmte Aufteilung: Einer sagt, was gemacht werden muss - der andere wartet ab, fragt nach oder orientiert sich daran.

Vielleicht möchte dein Partner es dir sogar recht machen und fragt deshalb lieber nach, anstatt selbst zu entscheiden. Bei dir kann dadurch aber das Gefühl entstehen, für den anderen mitdenken oder Entscheidungen treffen zu müssen, die er genauso gut selbst treffen könnte.
Bei deinem Partner könnte dabei ankommen: „Du bekommst allein nichts hin.“

WAS MÖCHTEST DU EIGENTLICH SAGEN?

Vielleicht möchtest du eigentlich sagen:

„Ich möchte dir nicht vorgeben müssen, was du als Nächstes tun sollst.“

„Ich wünsche mir, dass du Dinge selbst bemerkst und entscheidest, was zu tun ist.“

„Wenn eine Entscheidung uns beide betrifft, möchte ich gerne einbezogen werden. Bei anderen Dingen wünsche ich mir, dass du selbst entscheidest.“

SO KÖNNTEST DU ES SAGEN

„Ich möchte nicht das Gefühl haben, dir sagen zu müssen, was du machen sollst. Ich wünsche mir, dass du manche Dinge selbst entscheidest und machst.“

04

„MIT DIR KANN MAN EINFACH NICHT REDEN.“

WAS STECKT VIELLEICHT DAHINTER?

Vielleicht kennst du die Situation: Du möchtest etwas ansprechen und schon nach kurzer Zeit seid ihr wieder mitten im Streit. Irgendwann entsteht daraus schnell der Gedanke: „Mit dir kann man einfach nicht reden.“
Bei deinem Partner kann aber vor allem ankommen: „Du bist das Problem.“

Dabei möchtest du vielleicht eigentlich beschreiben, was in euren Gesprächen passiert: dass du dich nicht gehört fühlst, ihr schnell in Streit geratet oder ein Gespräch abgebrochen wird, bevor du sagen konntest, was dir wichtig ist.

WAS MÖCHTEST DU EIGENTLICH SAGEN?

Vielleicht möchtest du eigentlich sagen:

„Ich habe oft das Gefühl, dass wir schnell anfangen zu streiten, wenn ich ein schwieriges Thema anspreche.“

„Mir fehlt, dass wir uns gegenseitig ausreden lassen und wirklich zuhören.“

„Ich möchte Dinge ansprechen können, ohne schon vorher damit zu rechnen, dass wir wieder streiten.“

SO KÖNNTEST DU ES SAGEN

„Ich finde es gerade echt schwer, mit dir über manche Dinge zu reden, weil wir so schnell anfangen zu streiten. Ich wünsche mir, dass wir uns erst einmal gegenseitig zuhören.“

05

„ICH HABE DAS GEFÜHL, DU NIMMST MICH ÜBERHAUPT NICHT ERNST.“

WAS STECKT VIELLEICHT DAHINTER?

Der Satz beginnt mit „Ich habe das Gefühl …“ und klingt damit zunächst wie eine klassische Ich-Botschaft. Doch danach beschreibst du gar nicht dein eigenes Gefühl, sondern wie du das Verhalten deines Partners deutest: „Du nimmst mich nicht ernst.“
Bei deinem Partner kann aber vor allem ankommen: „Was mich beschäftigt, interessiert dich nicht wirklich.“

Dabei möchtest du vielleicht eigentlich sagen, was in einer bestimmten Situation bei dir passiert: Vielleicht fühlst du dich nicht gehört, bist enttäuscht oder merkst, dass dir wichtig ist, dass deine Gedanken und deine Meinung mehr Raum bekommen.

WAS MÖCHTEST DU EIGENTLICH SAGEN?

Vielleicht möchtest du eigentlich sagen:

„Ich bin enttäuscht, wenn ich etwas anspreche und wir so schnell darüber hinweggehen.“

„Mir ist wichtig, dass du meine Meinung hörst, auch wenn du sie nicht teilst.“

„Wenn ich dir sage, dass mich etwas beschäftigt, wünsche ich mir, dass wir einen Moment darüber reden.“

SO KÖNNTEST DU ES SAGEN

„Vorhin, als wir gesprochen haben, waren wir ziemlich schnell wieder bei einem anderen Thema. Ich möchte dir sagen können, was mich beschäftigt, und wünsche mir, dass du mir erst einmal zuhörst.“

06

„OFFENBAR IST DIR DEIN HANDY/ DEINE ARBEIT/ DEIN HOBBY WICHTIGER ALS ICH.“

WAS STECKT VIELLEICHT DAHINTER?

Manchmal erleben wir, dass unser Partner viel Zeit oder Aufmerksamkeit in etwas anderes steckt - und machen daraus schnell eine Aussage darüber, welchen Stellenwert wir selbst für ihn haben.
Bei deinem Partner kann aber vor allem ankommen: „Dir ist unsere Beziehung nicht wichtig genug.“

Dabei möchtest du vielleicht eigentlich sagen, dass dir Aufmerksamkeit, gemeinsame Zeit oder das Gefühl von Verbundenheit fehlen. Vielleicht geht es weniger darum, womit dein Partner seine Zeit verbringt, sondern darum, was du dir zwischen euch gerade mehr wünschst.

WAS MÖCHTEST DU EIGENTLICH SAGEN?

Vielleicht möchtest du eigentlich sagen:

„Mir fehlt gerade Zeit, in der wir etwas miteinander machen.“

„Wenn ich dir etwas erzähle, wünsche ich mir, dass du das Handy kurz weglegst und mir zuhörst.“

„Wenn du länger arbeitest als geplant, bleibt bei mir oft mehr von unserem Alltag hängen. Ich wünsche mir, dass wir das vorher miteinander absprechen.“

SO KÖNNTEST DU ES SAGEN

„Wenn wir abends zusammen auf dem Sofa sitzen und du viel am Handy bist, fehlt mir, dass wir wirklich miteinander reden oder etwas zusammen machen. Ich wünsche mir, dass wir das Handy auch mal weglegen und uns Zeit füreinander nehmen.“

07

„MACH DOCH, WAS DU WILLST.“

WAS STECKT VIELLEICHT DAHINTER?

„Mach doch, was du willst“ klingt zunächst so, als würdest du deinem Partner die Entscheidung überlassen. Gleichzeitig kann darin auch ein Rückzug aus dem Gespräch stecken.
Vielleicht bist du enttäuscht, genervt oder hast das Gefühl, mit deiner Meinung ohnehin nicht weiterzukommen.
Bei deinem Partner kann aber vor allem ankommen: „Es ist mir egal.“

Dabei möchtest du vielleicht eigentlich sagen, dass dir die Entscheidung sehr wohl wichtig ist, du dich aber gerade nicht gehört, berücksichtigt oder ernst genommen fühlst.

WAS MÖCHTEST DU EIGENTLICH SAGEN?

Vielleicht möchtest du eigentlich sagen:

„Mir ist das nicht egal. Ich habe nur gerade das Gefühl, dass meine Meinung keine Rolle spielt.“

„Ich bin gerade frustriert und weiss nicht, wie wir bei diesem Thema weiterkommen sollen.“

„Ich wünsche mir, dass wir eine Lösung finden, mit der wir beide gut leben können.“

SO KÖNNTEST DU ES SAGEN

„Mir ist das nicht egal. Ich bin gerade einfach frustriert, weil wir bei dem Thema nicht weiterkommen. Lass uns schauen, ob wir eine Lösung finden, die für uns beide passt.“

UND JETZT DU.

Vielleicht hast du dich in einem der sieben Sätze wiedererkannt. Vielleicht ist dir beim Lesen aber auch ein ganz anderer Satz eingefallen, den du in schwierigen Momenten häufiger sagst.

Wenn du möchtest, nimm dir jetzt einen eigenen Satz vor und schau ihn dir auf die gleiche Weise an wie die sieben Beispiele zuvor. Was sagst du in diesem Moment? Was möchtest du damit eigentlich ausdrücken? Und welche Worte könnten besser zu dem passen, was du sagen möchtest?
Dein Satz muss nicht sprachlich ausgefeilt sein. Viel wichtiger ist, dass er nach dir klingt und ausdrückt, was du wirklich sagen möchtest.

WAS SAGE ICH?

WAS MÖCHTE ICH EIGENTLICH SAGEN?

WIE KÖNNTE ICH ES SAGEN?

VON DEN ERSTEN WORTEN ZUM GANZEN GESPRÄCH

Manchmal sind die richtigen Worte nur der Anfang. Gerade bei Themen, die euch schon länger beschäftigen, kann es helfen, nicht nur darauf zu schauen, wie ihr etwas ansprecht, sondern auch wie ihr gemeinsam durch das Gespräch kommt.

Genau dafür habe ich „Unser Beziehungsgespräch“ entwickelt.
Der Leitfaden führt euch Schritt für Schritt durch ein schwieriges Gespräch: vom konkreten Erleben über das gegenseitige Verstehen bis zu der Frage, was jeder selbst verändern kann und welcher nächste kleine Schritt für euch passt.

Wenn ihr nicht nur eure Gespräche, sondern eure Beziehung insgesamt genauer betrachten möchtet, kann euch mein „Unser Beziehungsprofil“ dabei helfen.
Es lädt ein, sechs wichtige Bereiche eurer Beziehung aus deiner persönlichen Sicht zu betrachten und herauszufinden, was sich bereits stimmig anfühlt und wo du dir Veränderung wünschst.

Vielleicht hast du heute schon etwas entdeckt, das du in eurer Beziehung verändern möchtest. Nimm diesen Gedanken mit und schau in deinem eigenen Tempo, welcher nächste Schritt sich für dich richtig anfühlt.

Katja