SÄTZE FÜR KLARE ANSAGEN

Sag, was du meinst – ohne zu verletzen

Klare Kommunikation spart Zeit, reduziert Stress und verhindert Missverständnisse. Trotzdem fällt es vielen schwer, Nein zu sagen oder Erwartungen deutlich zu formulieren – oft aus Sorge, unhöflich zu wirken oder jemanden vor den Kopf zu stoßen. Die gute Nachricht: Man kann Klarheit üben – und dabei freundlich bleiben.

Tipp:

Die folgenden Beispiele dienen der Inspiration. Bitte passe deine Formulierungen immer an deine persönliche Situation an – insbesondere an deine Rolle, Position, Hierarchiestufe und an die deines Gegenübers. Ein Satz, der im Kolleg:innenkreis gut funktioniert, kann im Gespräch mit Vorgesetzten oder Kund:innen unpassend wirken – und umgekehrt.

© Christl Lang | www.christllang.com | Für persönliche Nutzung bestimmt | Weitergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung | Kontakt: christl@christllang.com

SÄTZE FÜR KLARE ANSAGEN

Typische Situationen – und mögliche Formulierungen

1. Wenn du etwas (noch) nicht erledigen kannst:

- Ich brauche noch etwas Zeit, um das fertigzustellen.
- Das kann ich heute nicht mehr aufnehmen – ich melde mich morgen dazu.
- Ich bin gerade an einer anderen Aufgabe dran. Können wir einen neuen Termin vereinbaren?

2. Wenn du Nein sagen willst, ohne zu verletzen:

- Danke für die Anfrage – ich bin derzeit komplett ausgelastet.
- Das passt für mich aktuell nicht.
- Ich wünsche euch gutes Gelingen – ich bin diesmal nicht dabei.

3. Wenn du Klarheit schaffen willst:

- Mir ist wichtig, dass wir eine gemeinsame Lösung finden. Dafür brauche ich deine Rückmeldung bis morgen.
- Ich habe den Eindruck, dass wir unterschiedliche Vorstellungen haben. Lass uns das klären.
- Bitte sag mir konkret, was du von mir erwartest – dann kann ich besser entscheiden.

© Christl Lang | www.christllang.com | Für persönliche Nutzung bestimmt | Weitergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung | Kontakt: christl@christllang.com

SÄTZE FÜR KLARE ANSAGEN

4. Wenn du klare Grenzen setzen willst:

- Ich wünsche mir, dass wir respektvoll miteinander umgehen.
- Ich kann das derzeit nicht übernehmen – bitte klär das mit XY direkt.

5. Wenn du andere um etwas bitten möchtest:

- Bitte informiere mich, sobald du Ergebnisse hast.
- Könntest du das bis Freitag vorbereiten?
- Lass uns das gemeinsam durchgehen – wann passt es dir?

6. Wenn du Projekte, Rollen oder Anfragen absagen musst:

- Vielen Dank für das Vertrauen – ich habe die Anfrage sorgfältig geprüft, muss sie aber leider ablehnen.
- Ich habe mich entschieden, das Projekt nicht weiter zu verfolgen. Ich wünsche euch weiterhin viel Erfolg damit.
- Nach reiflicher Überlegung habe ich mich gegen die Position entschieden – auch wenn mich viele Aspekte sehr angesprochen haben.
- Ich schätze die Einladung sehr, aber ich möchte meinen Fokus derzeit auf andere Themen legen.
- Es wäre nicht fair, jetzt zuzusagen – ich kann die nötige Zeit und Energie aktuell nicht aufbringen.

© Christl Lang | www.christllang.com | Für persönliche Nutzung bestimmt | Weitergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung | Kontakt: christl@christllang.com

ÜBUNG: KLARTEXT-MOMENTE

Schreibe drei Situationen auf, in denen du künftig klarer kommunizieren möchtest – und formuliere dazu jeweils einen passenden Satz:

Situation 1: _____

Mein Satz: _____

Situation 2: _____

Mein Satz: _____

Situation 3: _____

Mein Satz: _____

Der Ton macht den Unterschied

Klartext hat nichts mit Härte zu tun. Wer ruhig bleibt, Ich-Botschaften nutzt und ohne Vorwurf spricht, kann auch kritische Dinge gut vermitteln. Denk daran: Es geht nicht um Rechthaben, sondern um Verständigung.

Beispiel:

Statt: Du hast das wieder nicht geschafft.

Lieber: Mir ist aufgefallen, dass die Aufgabe noch offen ist. Wie gehen wir weiter vor?

© Christl Lang | www.christllang.com | Für persönliche Nutzung bestimmt | Weitergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung | Kontakt: christl@christllang.com

ÜBUNG: KLARTEXT-MOMENTE

Persönliche Notizen zur Umsetzung

Was möchtest du konkret anders machen?

1. _____
2. _____
3. _____

Zusätzliche Satzbausteine für den Alltag

- Ich melde mich zurück, sobald ich Klarheit habe.
- Ich habe da eine andere Perspektive und würde gern verstehen, wie du es siehst/meinst – lass uns das mal gemeinsam betrachten.
- Ich bin grundsätzlich offen – brauche jedoch mehr Informationen, bevor ich entscheiden kann.

© Christl Lang | www.christllang.com | Für persönliche Nutzung bestimmt | Weitergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung | Kontakt: christl@christllang.com

ÜBUNG: KLARTEXT-MOMENTE

Schreibe drei Situationen auf, in denen du künftig klarer kommunizieren möchtest – und formuliere dazu jeweils einen passenden Satz:

Situation A: _____

Mein Satz: _____

Situation: _____

Mein Satz: _____

Situation: _____

Mein Satz: _____

Ein kleiner Klick – und du bist dort, wo noch viel mehr auf dich wartet.

© Christl Lang | www.christllang.com | Für persönliche Nutzung bestimmt | Weitergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung | Kontakt: christl@christllang.com