

1.)

Ich erinnere mich das wir um 19:00h verabredet waren, jetzt ist es 20:30h. 90 Minuten später als verabredet.

Ich bin frustriert und traurig, da mir Verlässlichkeit wichtig ist.

Kannst du mir jetzt sagen, ob du mir beim nächsten Mal eine ½ Stunde vorher Bescheid geben kannst, wenn du dich um mehr als 15 Minuten verspäten könntest?

2.)

Als ich dich sagen hörte: "dass hast du wieder mal völlig missverstanden"

Da habe ich mich einsam gefühlt, da ich dein Mitgefühl gebraucht hätte.

Bitte sag mir, ob du mein Verhalten von heute Abend jetzt besser verstehen kannst?

3.)

Als du so über meine Mutter gesprochen hast, da habe ich mich verletzt gefühlt, da mit Harmonie in unserer Familie wichtig ist.

Bitte lass uns noch einmal in Ruhe darüber sprechen, wie ein harmonischer Abend mit meinen Eltern aussehen könnte?

4.)

Ich würde gerne von dir hören, wie du dich gefühlt hast, als dein Antrag abgelehnt wurde. Magst du es mir jetzt erzählen?

5.)

Kannst du bitte wiederholen, was ich dir gerade gesagt habe?

6.)

Bitte sage mir, was ich tun kann, damit du dich hier wohl fühlst?

7.)

In den letzten 5 Tagen hast du bis 21h jeden Tag gearbeitet und wir haben uns nicht gesehen.

Ich bin frustriert, weil mir gemeinsame Zeit mit dir wichtig ist.

Bitte sage mir wann wir wieder gemeinsame Zeit füreinander haben und wie es dir geht mit dem was ich dir gesagt habe?

8.)

Das Programm funktioniert nicht.

Ich bin frustriert und brauch Hilfe.

Wärest du jetzt bereit mich zu unterstützen?

9.)

Du hast gesagt, dass dir die Bilder nicht gefallen.

Ich bin irritiert und hätte gerne Klarheit.

Kann du mir bitte sagen was dir nicht gefallen hat, damit ich es auch verstehen und sehen kann?

10.)

Kann ich dir erzählen was ich heute erlebt haben, hast du jetzt Zeit dafür.