# FORMULIERUNGSHILFEN

## KURZ, KLAR UND WERTBEZOGEN SPRECHEN

### Wenn eine Aussage abwertend oder verletzend ist

- „Stopp. Das widerspricht unseren Grundwerten von Respekt und Menschenwürde."
- „Das geht mir zu weit. Ich finde diese Aussage verletzend und nicht akzeptabel."
- „Bei uns steht die Würde jedes einzelnen Menschen im Mittelpunkt – solche Aussagen passen nicht dazu."
- „Bitte lassen Sie uns respektvoll bleiben. Diese Form von Sprache gehört hier nicht hin."

### Wenn Sie nachfragen und Zusammenhänge sichtbar machen möchten

- „Was genau meinen Sie damit?"
- „Worauf stützen Sie diese Behauptung?"
- „Wie würden Sie sich fühlen, wenn man das über Sie oder Ihre Familie sagen würde?"
- „Wen meinen Sie konkret – und was bedeutet das für die Betroffenen?"

### Wenn Sie die eigenen Werte in den Mittelpunkt stellen möchten

- „Wir treten hier in unserem Engagement für Vielfalt und gegenseitige Achtung ein."
- „Ich möchte gern daran erinnern, wofür wir hier stehen: für Menschlichkeit und Respekt."
- „Unsere Hilfe gilt allen Menschen, die Unterstützung brauchen."
- „Wir sortieren Menschen nicht nach Herkunft, Religion oder Lebensweise."

### Wenn Sie allein in einer Situation sind

- „Ich möchte dieses Gespräch an dieser Stelle beenden."
- „Diese Aussage überschreitet für mich eine Grenze."
- „Ich kann und werde das nicht allein entscheiden."
- „Wenn Sie so weitersprechen, gehe ich."
- „Ich hole mir jetzt Unterstützung."
- „Bei Bedrohungen oder Beleidigungen beende ich das Gespräch."

Wichtig: Sie müssen nicht diskutieren, wenn Menschen abgewertet werden. Sie dürfen sich schützen, Abstand herstellen und Unterstützung holen.