



Verstehen heißt nicht einvestanden sein

***Wie du Gespräche führst,
ohne dich zu verbiegen –
und trotzdem gehört wirst.***



<https://www.tanjabuerkle.com>

Du kennst das: Du nickst, obwohl du innerlich widersprichst. Sagst Ja, obwohl du ein Nein spürst. Hörst zu, aber innerlich schreit alles in dir.

Willkommen im Club der
„Ich-will-keinen-Streit“-Menschen.

***Nur:
Konfliktvermeidung
ist keine
Kommunikation.
Es ist Selbstverrat mit
Höflichkeitsfilter.***

Dieses PDF ist für dich, wenn du endlich raus willst aus diesem Kommunikations-Wirrwarr. Wenn du klar sagen willst, was Sache ist – ohne dabei Beziehungen zu zerstören.



<https://www.tanjabuerkle.com>

Verstehen ≠ Zustimmung

Verstehen heißt: Ich sehe deine Sichtweise. Ich kann nachvollziehen, was du meinst.

Einverstanden sein heißt: Ich stimme dir zu, ich denke wie du.

Zwischen diesen beiden liegt ein gewaltiger Unterschied. Und eine große Chance.

Denn wenn du lernst, andere wirklich zu verstehen – ohne automatisch Ja zu sagen – wirst du zur souveränsten Version deiner selbst.

Beispiel-Satz:

„Ich verstehe, dass dir das wichtig ist. Und trotzdem sehe ich es anders.“



Warum wir oft zustimmen, obwohl wir nicht wollen

-  Um Konflikte zu vermeiden
-  Aus Harmoniebedürfnis
-  Aus Angst, abgelehnt zu werden
-  Weil uns die Worte fehlen

Das Problem:

Jedes unechte Ja macht dich unglaubwürdig.
Du spürst es. Dein Gegenüber spürt es.
Vertrauen geht flöten.

Die gute Nachricht?

Du kannst das sofort ändern.



Mini-Reflexion für dich

In welchen Situationen sagst du Ja, obwohl du Nein meinst?



Was denkst du würde passieren, wenn du ehrlich wärst?



Was wäre der schlimmste Fall?



Und der realistischste?



Mut beginnt mit Ehrlichkeit dir selbst gegenüber.



Satzbausteine für ehrliche Kommunikation

„Ich verstehe deinen Punkt – und ich sehe es anders.“



„Das macht was mit mir, und ich möchte darüber sprechen.“



„Ich respektiere deine Meinung, auch wenn ich nicht mitgehe.“



„Ich brauche einen Moment, um darüber nachzudenken.“



„Ich bin noch unentschieden.“



**Diese Sätze geben dir Luft. Und deinem
Gegenüber Raum.**



Du musst nicht allem zustimmen, um
respektvoll zu sein.

Du darfst ehrlich sein, ohne zu verletzen.
Und du darfst andere verstehen, ohne dich
selbst zu verlieren.

Wenn du lernen willst, wie Kommunikation dich
stärker statt leiser macht, dann begleite ich dich
gerne weiter. Melde dich bei mir und bring deine
Kommunikation auf das höchste Level!

***Bleib klar.
Bleib echt.
Und sprich,
was Sache ist.***



<https://www.tanjabuerkle.com>