

Kommunikationssperre	Beispielsatz	Mögliche Wirkung
Befehlen, bestimmen	Du musst dich mehr im Haushalt beteiligen!	Furcht, Widerstand, rebellisches Verhalten, Provokation oder Rachedgedanken
Mahnen, warnen, drohen	Wenn Sie keine Überstunden machen, dann ist unser fantastisches Projekt in Gefahr!	Angst, Ärger, Auflehnung, Unsicherheit
Moralisieren, predigen, an die Pflicht erinnern	Es gehört nun mal in deinen Verantwortungsbereich!	Verpflichtung, Schuldgefühle
Ratschläge erteilen, Vorschläge machen, Lösungen geben	Du kannst zuerst den Einkauf machen und dann das Telefonat erledigen.	Abhängigkeit, Widerstand
Mit Logik überzeugen, belehren, argumentieren	Tatsache ist, dass Sie, ohne sich zu engagieren, in diesem Arbeitsfeld nicht weiterkommen werden!	Verteidigung, Gegenargumente. Empfänger fühlt sich minderwertig.
Urteilen, kritisieren, beschuldigen	Du bist echt faul!	Vermittelt Unfähigkeit, schmälert den Selbstwert, Kritik löst Gegenkritik aus.
Loben, zustimmen	Das machst du doch mit links! Du bist großartig!	Kann Feindseligkeit hervorrufen, wird als manipulierend empfunden, um ein gewünschtes Verhalten zu zeigen.
Beschimpfen, lächerlich machen, Namen austeilen	Das war ja klar, du weißt wieder mal alles besser! Du Mimose!	Kann dazu führen, dass sich der andere minderwertig und ungeliebt fühlt.
Analysieren, diagnostizieren, interpretieren	Dein Problem ist, dass du nicht weißt, wie sich Frauen in einer solchen Situation fühlen!	Kann drohend und beschämend empfunden werden.
Beruhigen, trösten, Mitleid zeigen	Mach dir keine Sorgen, das geht schnell wieder vorbei! So schlimm ist es doch nicht.	Empfänger erhält den Eindruck, dass es nicht in Ordnung ist, was er empfindet und seine Probleme nicht wichtig sind.
Forschen, verhören, ausfragen	So, dann erklär mir jetzt mal ganz genau wie es sein kann, dass du den Bus verpasst hast?! Warum hast du den Müll nicht rausgebracht?	Kann mangelndes Vertrauen, Verdacht oder Zweifel ausdrücken. Der Empfänger erlebt sich eingeschränkt, darüber zu sprechen, was ihm wichtig ist.
Ablenken, spötteln, zurückziehen	Na da wollen wir jetzt doch mal aus einer Mücke keinen Elefanten machen...	Unterdrückt einen offenen Umgang mit schwierigen Situationen.