

# Ein Gespräch ohne Druck



## Freiwillig fragen

**“Wärst du offen  
für ein Gespräch?  
Ein Nein ist okay.”**



## Konkreter werden

**“Ich möchte  
verstehen, was sich  
ändern müsste.”**



## Abstand achten

**“Wenn du Abstand  
möchtest,  
respektiere ich das.”**

**Nur bei erwünschtem Kontakt.**

[lebenohnesorgen.de](https://lebenohnesorgen.de)

Kostenlose Merkhilfe von Leben ohne Sorgen. Erläuterungen und Quellen:

Zur Grafik auf [lebenohnesorgen.de](https://lebenohnesorgen.de)

Beim Weitergeben bitte die Quelle verlinken. Beispiele sind freiwillige Alltagshilfen.