

Schlüssel- formulierungen

Wenn Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sind, wünschen Sie sich, dass Ihnen zugehört wird und all Ihre Fragen verständlich beantwortet werden. Hier kommen Hinweise, wie die Kommunikation mit Ihrem Ärzteteam gut funktioniert.

Formulieren Sie Ihre Erwartungen

- Halten Sie sich in Ihrer Aussage kurz und klar.
- Sprechen Sie in Ich-Form.
- Benennen Sie abschließend auch Ihren konkreten Wunsch.

Untenstehend finden Sie zur Unterstützung ein paar Beispiele und die Formulierungen dazu. Auf der Rückseite können Sie sich Ihre eigenen Formulierungen für das nächste Arztgespräch aufschreiben und diese, wenn Sie mögen, vorher üben.

Viel Erfolg!

Es handelt sich bei dieser Seite um einen Auszug aus dem „Wegweiser zur Kommunikation mit Ihrem Ärzteteam“ auf www.lysosolutions.de/mentale-gesundheit/



Schlüsselformulierungen für Bedürfnisse:

- Ich brauche ...
- Mir fehlt ...
- Mir ist wichtig, dass ...

Beispiel:

Mir ist es wichtig, dass ich Sie richtig verstehe. Können Sie mir das bitte nochmals in anderen Worten erklären.

Schlüsselformulierungen für Wünsche und Bitten:

- Es wäre für mich sehr wertvoll, wenn Sie bitte ...
- Darf ich Sie bitten, dass ...
- Eine große Unterstützung ist mir, wenn Sie ...

Beispiele:

Können Sie mir bitte noch diese letzte Frage beantworten?

Ich habe Angst, Ihnen zur Last zu fallen, wenn ich Sie darum bitte, mich dabei zu unterstützen.

Schlüsselformulierungen für Gefühle:

- Ich fühle mich ...
- Mir geht es ...
- Ich spüre ...

Beispiele:

Ich bin heute sehr emotional, weil ich mir Sorgen, um meine Untersuchungsergebnisse mache.

Ich fühle mich erleichtert und bin Ihnen dankbar, für die gute Erklärung.

Schlüsselformulierungen für Beobachtungen:

- Ich nehme wahr, dass ...
- Mir ist aufgefallen, dass ...
- Ich erinnere mich, dass ...

Beispiel:

Ich bemerke in letzter Zeit immer häufiger, dass ich empfindlich auf Hitze reagiere.

Fällt es Ihnen schwer, Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu formulieren? Dann kann es helfen, die Befürchtungen oder Ängste, die Sie davon abhalten, auszusprechen.

Die eigene Verletzlichkeit zu zeigen erfordert Mut – schafft aber auch Nähe und zeigt Menschlichkeit. Auf diese Art und Weise kann Ihr Gesprächspartner/Ihre Gesprächspartnerin Mitgefühl entwickeln.

Empathie setzt voraus, dass wir uns gegenseitig sehen und spüren können.

Meine Schlüsselformulierungen für Bedürfnisse

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Schlüsselformulierungen für Gefühle

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Schlüsselformulierungen für Wünsche und Bitten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Schlüsselformulierungen für Beobachtungen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....