



Dr. Johanna Falk
KI-Coach &
Mediator

MIT HERZ, HIRN & HUMOR

Deine Sorge

Ich hab im Gespräch was erzählen wollen, bin unterbrochen worden, und irgendwie kam ich dann nie mehr zu Wort. Jetzt ärger ich mich, dass ich nix gesagt hab.

Doktor Falk

Oh ja – das kenn ich. Man will grad ansetzen, da drüberrollt schon die nächste Wortlawine. Und bevor man sich's versieht, ist das eigene Thema irgendwo zwischen Mehlspeiserezept und Verkehrsloge verschüttgegangen.

Weißt du, was das Gemeine daran ist? Nicht nur, dass du nichts sagen konntest – sondern dass du dir **danach** vorwirfst, es nicht trotzdem versucht zu haben. Aber vielleicht war dein Schweigen gar kein Rückzug, sondern ein Zeichen deiner Stärke. Dein feines Gespür hat gemerkt: *Jetzt wär's nur Kampfansatz geworden.* Und du hast dich nicht gezwungen.

Und genau da möchte ich dir etwas sagen: Es ist sooo wertvoll, dass es Menschen wie dich gibt. Menschen, die nicht gleich dazwischenfahren, sondern zuhören können. Diese Gabe ist selten – und deswegen kostbar.

Wer zuhört, hält Raum. Und manchmal heilt genau das, was nie laut gesagt, aber still verstanden wurde. Also bitte: Ärger dich ein bisschen – das darf sein. Aber dann schenk dir einen Tee ein, klopf dir innerlich auf die Schulter und sag dir: **„Ich hab vielleicht nicht gesprochen – aber ich war da. Und das zählt.“**

PSYCHO | LOGISCH

🧠 **Warum wir manchmal nicht sofort etwas sagen können – und uns danach ärgern**

1. Das innere Sicherheitssystem: Denken statt Reden

Viele Menschen – vor allem feinfühlig, reflektierte oder konfliktscheue Persönlichkeiten – haben ein **inneres Vorschau-System**: Bevor sie etwas sagen, denken sie:

„Wie wird das ankommen?“
„Ist das klug formuliert?“
„Was, wenn der andere das falsch versteht oder dagegen schießt?“

Diese inneren Dialoge sind eigentlich ein Zeichen von **Empathie und Weitsicht** – aber sie brauchen Zeit.

Und genau in dieser Zeit passiert's: **Der Moment ist vorbei**. Das Gegenüber redet schon weiter. Und du sitzt da – mit deiner halb fertigen Antwort in der Hand wie mit einem Zugticket, nachdem der Zug abgefahren ist.

2. Soziale Angst light – der innere „Konterfilter“

Dahinter steckt oft ein unbewusster Wunsch, **unangenehme Reaktionen zu vermeiden**:

„Wenn ich das sage, könnte das zu Diskussion führen ... will ich das jetzt riskieren?“
„Ich will niemanden vor den Kopf stoßen ... vielleicht warte ich lieber.“

Was in der Schule oder Familie als „höflich“ oder „rück-sichtsvoll“ gelernt wurde, wird im Alltag zu einem **emotionalen Bremsmechanismus**.

3. Kognitive Übersteuerung: Der Kopf ist zu schnell – der Moment zu kurz

Während andere Menschen einfach „rausplaudern“, gehen bei dir innerlich **ganze Checklisten durch**.

Das ist kein Defizit, sondern ein anderer Verarbeitungsstil. Allerdings hat er einen Preis: **Die Spontaneität geht manchmal verloren.**

♥ Was hilft?

Selbstmitgefühl statt Selbstvorwurf:

Du hast nicht „versagt“, sondern du warst vorsichtig. Das ist okay.

Sich bewusst kleine Einstiegssätze zurechtlegen:

„Darf ich da kurz was einwerfen?“

„Ich hatte dazu noch einen Gedanken, der grad untergegangen ist ...“

Üben, unperfekt zu sein:

Man muss nicht sofort brillant sein. Man darf auch mal etwas sagen, das erst im Reden Form bekommt.

💡 Fazit:

Du bist nicht langsam. Du bist nur jemand, der gern **mit Herz und Hirn gleichzeitig kommuniziert**. Und das braucht manchmal einen Moment länger. Aber wenn du sprichst, dann sitzt's meistens auch. Und das ist eine wunderbare Stärke. ♥

HOFFUNGSVOLL

🌱 **„Was du nicht gleich sagst“** Manchmal wirkt ein Satz mehr, weil er später kommt.

Sie saß in der Runde, wie so oft: ruhig, aufmerksam, mit einem leichten Lächeln – und mit einem halben Gedanken auf der Zunge.

Die anderen sprachen durcheinander. Da wurde diskutiert, gewitzelt, genickt, verworfen. Sie wollte etwas sagen. Ehrlich. Wertvoll. Aber noch bevor sie wusste, wie sie anfangen sollte, war das Thema schon wieder verrutscht – wie ein Teppich unter den Füßen.

Sie blieb still. Und ärgerte sich. Wieder mal.

Am Ende der Besprechung sagte jemand: „Na gut, dann war's das, oder?“ Ein allgemeines Rascheln. Jacken wurden geschlossen. Stühle rückten. Und genau da – mit leiser Stimme, fast entschuldigend – hob sie die Hand.

„Darf ich noch kurz? Ich weiß, es ist spät. Aber mir ist gerade was hängen geblieben ...“

Es wurde ruhig. Sie sprach langsam. Nicht perfekt. Aber ehrlich. Und plötzlich veränderte sich etwas im Raum. Die Sätze kamen nicht wie Salven, sondern wie Tropfen. Und sie trafen.

Als sie geendet hatte, war es für einen Moment still. Dann sagte eine Kollegin leise: „Danke. Das war ... genau das, was gefehlt hat.“ Und ein anderer nickte: „Ich hab heut viel gehört – aber das werd ich mitnehmen.“

Sie ging nach Hause mit einem leisen Stolz im Bauch. Nicht laut. Nicht spektakulär. Aber tief. Und sie dachte: *Vielleicht ist es okay, wenn ich nicht sofort spreche. Vielleicht ist das mein Weg, gehört zu werden.*

Denn manchmal sind es genau die Sätze, die später kommen, die länger bleiben.



KONZERT | TERMIN

DI, 19. August um 20.00
am Georgiberg (Micheldorf)
VK 10 € / AK 15 €

wintime/hope

0677 / 617 111 53 (Gerald L.)