



DREI SÄTZE, DIE EIN GESPRÄCH BEGINNEN KÖNNEN

Für erwachsene Kinder, die das Wichtige ansprechen möchten ohne zu drängen, ohne zu verletzen, ohne übergriffig zu werden.

WILLKOMMEN

Ich grüße Sie!

WARUM DIESE SÄTZE

Das Gespräch fällt nicht schwer, weil niemand reden möchte.

Es fällt schwer, weil die richtigen Worte fehlen.

Weil man nicht drängen will. Nicht verletzen. Nicht übergriffig wirken.

Und weil niemand je gezeigt hat, wie dieses Gespräch beginnen kann.

Diese drei Sätze sind kein Skript. Sie sind Einladungen.

Sie eröffnen das Gespräch, ohne es zu überrollen.

Sie sagen nicht: Du musst jetzt.

Sie sagen: Das Thema darf da sein.

Und genau das ist oft der erste tragfähige Schritt.

Christiane Gathof

IMPULS

Manchmal beginnt ein wichtiges Gespräch nicht mit einer Lösung. Sondern mit einem Satz, der das Schweigen nicht länger trägt.



ÜBER MICH

*Nicht perfekte Worte öffnen ein Gespräch.
Sondern ehrliche, die den ersten Schritt wagen.*

Ich bin Christiane Gathof.

Seit über 20 Jahren begleite ich Menschen in belastenden, unklaren Phasen des Älterwerdens und erwachsene Kinder, die das Wichtige ansprechen möchten, ohne zu drängen. Nicht mit Druck. Nicht mit Programmen. Sondern mit einem klaren Blick auf das, was zwischen Menschen ungeklärt bleibt – und auf den ersten Satz, der ein Gespräch möglich machen kann.

Zenioren ist aus genau dieser Haltung entstanden: ruhig, klar und würdevoll.

Christiane Gathof



3 BEISPIELE

Satz 1

„Ich frage nicht, um Druck zu machen. Sondern damit wir später nicht raten müssen.“

Wann:

Wenn Sie ein Thema ansprechen möchten, das bisher immer wieder aufgeschoben wurde. Wenn Sie für Ihren Elternteil vorausdenken – und das ohne Konfrontation öffnen möchten.

Was dieser Satz leistet:

Dieser Satz nimmt den Druck heraus. Er erklärt das Motiv, bevor das Gegenüber in die Defensive geht. Er öffnet – ohne zu überrollen.

Satz 2

„Mir ist wichtig, dass du weißt, was mir wichtig ist – bevor andere für mich entscheiden müssen.“

Wann:

Für Menschen, die selbst älter werden und ihr Gegenüber einladen möchten. Wenn Sie spüren: Ich möchte gehört werden – bevor es plötzlich wird.

Was dieser Satz leistet:

Dieser Satz öffnet vom Eigenen her. Er ist keine Forderung. Er ist ein Angebot – an das Gegenüber, etwas Wichtiges zu erfahren. Das wird selten abgelehnt.

Satz 3

„Ich spreche das an, weil es mir wichtig ist – nicht, weil ich Druck machen will.“

Wann:

Wenn Sie merken, dass das Gegenüber ausweicht oder das Gespräch abbricht. Als ruhiger Ankersatz – der Ihre Absicht klar benennt, ohne zu werten.

Was dieser Satz leistet:

Dieser Satz schützt das Gespräch. Er hält es offen, wenn es zu kippen droht. Er zeigt: Ich bin hier aus Liebe – nicht aus Kontrolle.

DAMIT DIESE SÄTZE TRAGEN

Drei Hinweise für den Einsatz

1 Kein perfekter Moment

Warten Sie nicht auf den richtigen Moment. Der kommt selten als fertige Einladung. Ein ruhiger Abend, ein gemeinsames Essen – das reicht.

2 Nicht alles auf einmal

Ein Satz. Ein Öffnen. Nicht die ganze Zukunft. Nicht jedes Thema. Das Gespräch darf langsam werden – über Wochen, über Monate.

3 Ein Nein respektieren

Wenn das Gegenüber nicht möchte – das ist sein Recht. Ihre Aufgabe ist das Öffnen. Nicht das Erzwingen. Ich habe es angesprochen. Das ist bereits etwas.

Ein Satz kann reichen, damit ein
Gespräch beginnen darf.

WAS ALS NÄCHSTES KOMMT

„Manchmal reicht ein Satz. Und manchmal zeigt genau dieser Satz, dass das Gespräch mehr Raum braucht.“

Dafür gibt es bei Senioren zwei Möglichkeiten:

Wegweiser KLARHEIT

Für Menschen, die zuerst selbst Klarheit gewinnen möchten – bevor sie das Gespräch suchen.

17 € · Sofort als PDF

<https://senioren.de/monatsstein-wegweiser-mai/>

STEIN-Kompass

Für Menschen, die das Gespräch nicht allein vorbereiten möchten. Ein persönliches Gespräch mit mir, Christiane Gathof.

129 € · 60 Minuten · persönlich
senioren.de/stein-kompass

Stein für Stein.
In Würde. In Ihrem Tempo.

Christiane Gathof · Senioren

· www.senioren.de · info@senioren.de

© 2026 Christiane Gathof – Senioren. Alle Rechte vorbehalten.