



Monika Wahle & Christina Grünig

Traumasensible Gesprächshilfen bei starker Angst

 Nicht hilfreich	 Besser sagen	 Warum das hilft
„Jetzt stell dich nicht so an.“	„Ich sehe, dass es dir gerade richtig schwerfällt. Du bist nicht allein.“	Validierung statt Abwertung
„Das wird schon wieder.“	„Im Moment fühlt es sich überwältigend an. Wir schauen gemeinsam, was jetzt hilft.“	Realistische Hoffnung + Begleitung
„Du brauchst keine Angst zu haben.“	„Die Angst ist gerade da – das ist okay. Wir schauen, wie du wieder Sicherheit spüren kannst.“	Angst wird nicht wegeklärt, sondern akzeptiert
„Reiß dich zusammen.“	„Dein Körper zeigt, dass er gerade Stress spürt. Das ist eine Schutzreaktion – wir beruhigen ihn gemeinsam.“	Biologische Normalisierung
„Vergiss es einfach.“	„Wir können es nicht ungeschehen machen – aber du musst nicht alleine damit klarkommen.“	Realität + Beziehung statt Verdrängung
„Darüber solltest du lieber nicht mehr nachdenken.“	„Wenn du magst, können wir vorsichtig hinschauen. Nur so weit, wie es sich sicher anfühlt.“	Dosierte Konfrontation, nicht vermeiden oder drängen
„Das bildest du dir nur ein.“	„Was du fühlst, ist real. Auch wenn es im Außen vielleicht gerade sicher ist – dein Inneres reagiert anders, und das zählt.“	Ernstnehmen innerer Realität
„Denk positiv.“	„Was könnte dir jetzt ein kleines bisschen Sicherheit geben?“	Praktische Selbstwirksamkeit statt toxische Positivität
„Es ist doch gar nichts passiert.“	„Manchmal fühlt sich etwas noch gefährlich an, auch wenn es vorbei ist. Dein Körper erinnert sich.“	Erklärung für Flashbacks und körperliche Reaktionen
„Du musst da durch.“	„Wir gehen nur so weit, wie du kannst – Schritt für Schritt, mit Pausen, mit Halt.“	Selbstbestimmung + Tempo respektieren