



Notfall-Checkliste: Wenn ER sich gekränkt fühlt

✅ *1. Check: Ist er im „Alles-gut“-Modus?

Klassiker: Er sagt, es sei nichts, aber guckt dich an wie dein Mathelehrer, wenn du wieder nichts gecheckt hast.

👉 *Tipp:* Glaub ihm nicht sofort. Frag locker nach:

„Sag ehrlich, hab ich dich gerade irgendwie auf dem falschen Fuß erwischt?“

✅ *2. Atmen – bevor du analysierst.

Sein Verhalten wirkt komisch? Nicht gleich CSI im Sinne von detaillierter Aufklärungsarbeit.

👉 *Tipp:* „Okay, ich merk, da ist was los – ich will kein Drama, nur verstehen.“

Das senkt die Eskalationsstufe um 80%.

✅ *3. Nicht kontern.

Er macht einen spitzen Spruch? Du bist versucht, zurückzuschließen?

👉 *Stopp!* Sonst wird aus einem gekränkten Ego ein ausgewachsener Ego-Krieg.

Konter bringt Kampf. Humor bringt Heilung.

✅ *4. Humor als Eisbrecher.

Kränkung liebt Drama – Humor überwindet (nicht immer).

👉 *Tipp:* „Na, bist du grad in deiner *Ich-hab-kein-Bock-auf-mich-selbst-Phase?*“

(Nur wenn du weißt, dass er Humor verträgt – sonst siehe Punkt 5.)

✅ *5. Ernst nehmen, nicht bemuttern.

Kein Mitleid, keine Ratgeber-Tonlage.

👉 *Tipp:* „Ich will dich nicht kleinreden – im Gegenteil. Ich will verstehen, was dich grad ärgert.“

Damit triffst du den Sweet Spot zwischen Respekt und Verbindung.

✅ *6. Lass ihn kurz ins Schneckenhaus – aber bleib sichtbar.

Manche Männer brauchen Rückzug, um sich zu sortieren.

👉 *Tipp:* „Wenn du Bock hast zu reden – ich bin da. Kein Stress.“

Damit gibst du Raum, ohne dich selbst zu verlieren.

✅ *7. Don't take it personal (auch wenn's persönlich wirkt).

Viele Männer projizieren ihre Unsicherheit nach außen.

👉 *Mantra:* „Es ist seine Wunde, nicht mein Fehler.“

✅ *8. Lob, das nicht wie Trost klingt.

Ehrliches Feedback, ohne zu flöten.

👉 *Tipp:* „Du bist sonst so souverän – genau deshalb irritiert's mich, wenn du dich so zurückziehst.“

✅ *9. Und wenn sonst nix hilft: Bier & Burger.

Manchmal braucht's keine Worte, sondern ein **Männer-Ritual** zur Ehrenrettung.

👉 *Tipp:* „Komm, wir machen kurz Pause von diesem Psycho-Kram und hauen uns 'nen Burger rein.“

✅ *10. Nach dem Sturm: Klartext.

Wenn sich der Rauch verzogen hat – reflektieren.

👉 *Tipp:* „Ich find's wichtig, dass wir sowas klären können, ohne dass einer sich zurückzieht oder explodiert.“

Reife wächst im Rückblick – nicht im Rumschreien.