



# Paraphrasieren

Im Gegensatz zum positiven Umformulieren wird beim Paraphrasieren die Destruktivität und Negativität in neutrale Aussagen übersetzt, mit dem Ziel, dass der Konfliktpartner diese besser hören und verstehen kann. Paraphrasieren eignet sich besonders bei starken emotionalen Konflikten und heftigem Streit.

- „Man kann sich ja bei euch sowieso nie auf irgend etwas verlassen...“  
**„Ein Thema, über das Sie wahrscheinlich reden müssen, wird Verlässlichkeit sein.“**
- „Ich komme nur noch einmal, hier geht es ja nicht weiter...“  
**„Vielleicht müssen Sie darüber reden, wann und wie oft Sie noch hierher kommen.“**
- „Sie redet sowieso immer heimlich und hinter meinem Rücken ....“  
**„Es könnte sein, dass Sie Regeln erarbeiten müssen, wie Sie zueinander und nach aussen reden möchten.“**

Hilfreiche Paraphrasierungsbegriffe sind:

- Verlässlichkeit
- Sicherheit
- Anerkennung
- Gerechte Verteilung von ...
- Miteinander reden
- Belastung
- Ausgleich
- Zeitmanagement

(Hannelore Diez: Werkstattbuch Mediation, Centrale für Mediation, Köln 2005, S. 180 - 183)

## Vorwürfe umformulieren

Vorwürfe lassen sich oft in Wünsche umformulieren. Hinter dem Vorwurf versteckte Wünsche durch den Medianten mit „Ich“ Botschaften ausformulieren lassen:

- „Ich wünsche, dass Du ....“