

Genervte Kollegen beruhigen

10 Sätze für stressige Teamsituationen im Hotel

FÜR SIE ZUM AUSDRUCKEN:

Diese Sätze helfen Ihnen, wenn Kollegen gestresst oder genervt sind. Teamkonflikte entstehen oft durch Stress – nicht durch bösen Willen. Diese Worte entschärfen die Situation.

1. Erste Reaktion: Ruhe signalisieren

- Lass uns kurz ruhig sprechen.
- Ich verstehe, dass du gestresst bist.
- Bitte bleib einen Moment ruhig.

2. Unterstützung anbieten

- Wir lösen das gemeinsam.
- Ich helfe dir sofort.
- Wir finden eine Lösung.
- Wir schaffen das zusammen

3. Das Gespräch führen

- Lass uns Schritt für Schritt vorgehen.
- Es bringt nichts, jetzt laut zu werden.
- Danke, dass du ehrlich bist.

Warum diese Sätze funktionieren:

Gestresste Kollegen brauchen drei Dinge:

1. Das Gefühl, gehört zu werden
2. Sicherheit, dass jemand hilft
3. Struktur, um aus der Emotion rauszukommen

Diese Sätze geben genau das – ohne zu bewerten oder zu kritisieren.

TIPP FÜR INTERNATIONALE MITARBEITENDE:

Wenn Ihr Kollege sehr schnell oder emotional spricht, ist es völlig okay zu sagen:

„Bitte sprich langsamer. Ich verstehe dich besser, wenn du ruhig sprichst.“

Das ist keine Schwäche. Das ist professionelle Kommunikation.

HotelDeutsch Pro - Effektives Deutschtraining für Hotels

www.aulaalemana.com | info@aulaalemana.com

Passend zum Video:

„Genervte Kollegen beruhigen“

[Hier](#) auf YouTube ansehen

