

## **Merkblatt Wie spreche ich meine Nachbar/innen auf schwierige Situationen an?**

---

### **Warum gute Nachbarschaft wichtig ist**

In der FGZ sollen sich alle wohlfühlen. Wo viele Menschen zusammenwohnen, gibt es manchmal Missverständnisse oder Situationen, die schwierig sind.

Oft hilft ein direktes, freundliches Ansprechen, um ein Problem zu klären.

### **Tipps für ein gutes Gespräch**

#### **1. Einen passenden Moment wählen**

- Sprechen Sie nicht, wenn Sie sehr wütend oder aufgeregt sind.
- Warten Sie, bis Sie ruhig sind.
- Wählen Sie einen Moment, in dem das Gegenüber Zeit hat – also bspw. nicht, wenn jemand gestresst ist, ein Kind weint oder jemand schnell weg muss.

#### **2. Gespräch vorbereiten**

- Wann und wo spreche ich die Person an?
- Was möchte ich sagen?
- Was möchte ich erreichen?
- Was wünsche ich mir vom Gegenüber?

**Wichtig:** Sprechen Sie mit der Person. Schriftliche Nachrichten können schnell zu Missverständnissen führen.

#### **3. Im Gespräch: respektvoll und auf Lösungen ausgerichtet**

- Bleiben Sie ruhig und freundlich.
- Sprechen Sie mit Ich-Sätzen, zum Beispiel:  
«Ich habe den Eindruck, ...» statt «Du machst immer ...».
- Gut zuhören, nachfragen, nicht sofort urteilen.
- Sagen Sie klar, was Sie sich wünschen.
- Suchen Sie gemeinsam eine Lösung oder einen Kompromiss.

#### **Wenn das Gespräch schwierig wird**

- Lassen Sie das Gespräch nicht eskalieren.
- Wenn kein ruhiges Reden möglich ist, brechen Sie das Gespräch freundlich ab.  
Versuchen Sie es später nochmals.
- Holen Sie sich Unterstützung, zum Beispiel von Nachbar/innen oder einer Vertrauensperson.

#### **Wenn sich das Problem nicht lösen lässt**

Manchmal hilft auch ein gutes Gespräch nicht.

Dann können Sie sich an die Verwaltung wenden. Wir unterstützen Sie gern.

#### **Kontakt:**

Verwaltung FGZ, Friesenbergplatz 1, 8045 Zürich

044 456 15 00 / [verwaltung@fgzzh.ch](mailto:verwaltung@fgzzh.ch)