

"SCHATZ, WIR MÜSSEN REDEN!"

11 Tipps für eine konstruktive Konfliktkultur in eurer Partnerschaft

1. UNTERSTELLE DEM ANDEREN GUTES

Gehe nicht davon aus, dass er Dich verletzen möchte. Sehr wahrscheinlich hat er für sein Verhalten gute Gründe.

2. SPRICH ÜBER DICH

Deine Meinung, Deine Bedürfnisse und Deine Gefühle sind wichtig. Sende Ich-Botschaften, sprich darüber, was **Dich** verletzt hat oder was **Du Dir** wünschst.

3. HANDLE ZEITNAH

Sprich Enttäuschungen, Verletzungen oder Irritationen sofort an und gib Deinem Partner die Chance, sein Verhalten zu überdenken.

4. SEI KONKRET

Sprich über konkrete Situationen oder konkretes Verhalten, das Dich stört oder verletzt und bleibe bei einem Thema.

5. HÖRE AUFMERKSAM ZU

Unterbrich Deinen Partner nicht, wenn er spricht. Melde ihm zurück, was Du verstanden hast. Und frag nach, wenn Dir etwas unklar ist.

6. SEI OFFEN FÜR ANDERE ANSICHTEN

Gib den Argumenten, Gedanken und Gefühlen Deines Partners genauso viel Raum wie Deinen und bewerte sie nicht. Zu verstehen heisst nicht, damit einverstanden zu sein.

7. DENKT ZUKUNFTSORIENTIERT

Sprecht über Lösungen anstatt euch Verletzungen und Fehler aus der Vergangenheit um die Ohren zu hauen.

8. KÄMPFT NICHT GEGENEINANDER

Versucht euch als Team zu sehen, das gemeinsam eine Lösung finden möchte.

9. LASST STILLE ZU

Gebt euren Gedanken Raum, sich in Ruhe zu entwickeln.

10. SORGT FÜR ENTSPANNUNG

Wartet bis die Welle der negativen Emotionen abgeflaut ist. Sucht euch einen ruhigen, ungestörten Ort und nehmt euch ausreichend Zeit zum Reden.

11. BLEIBT FAIR MITEINANDER

Vermeidet:

- Anklagen, Vorwürfe und Unterstellungen
- Verallgemeinerungen ("immer", "nie")
- Abwertungen ("typisch", "völlig unfähig")