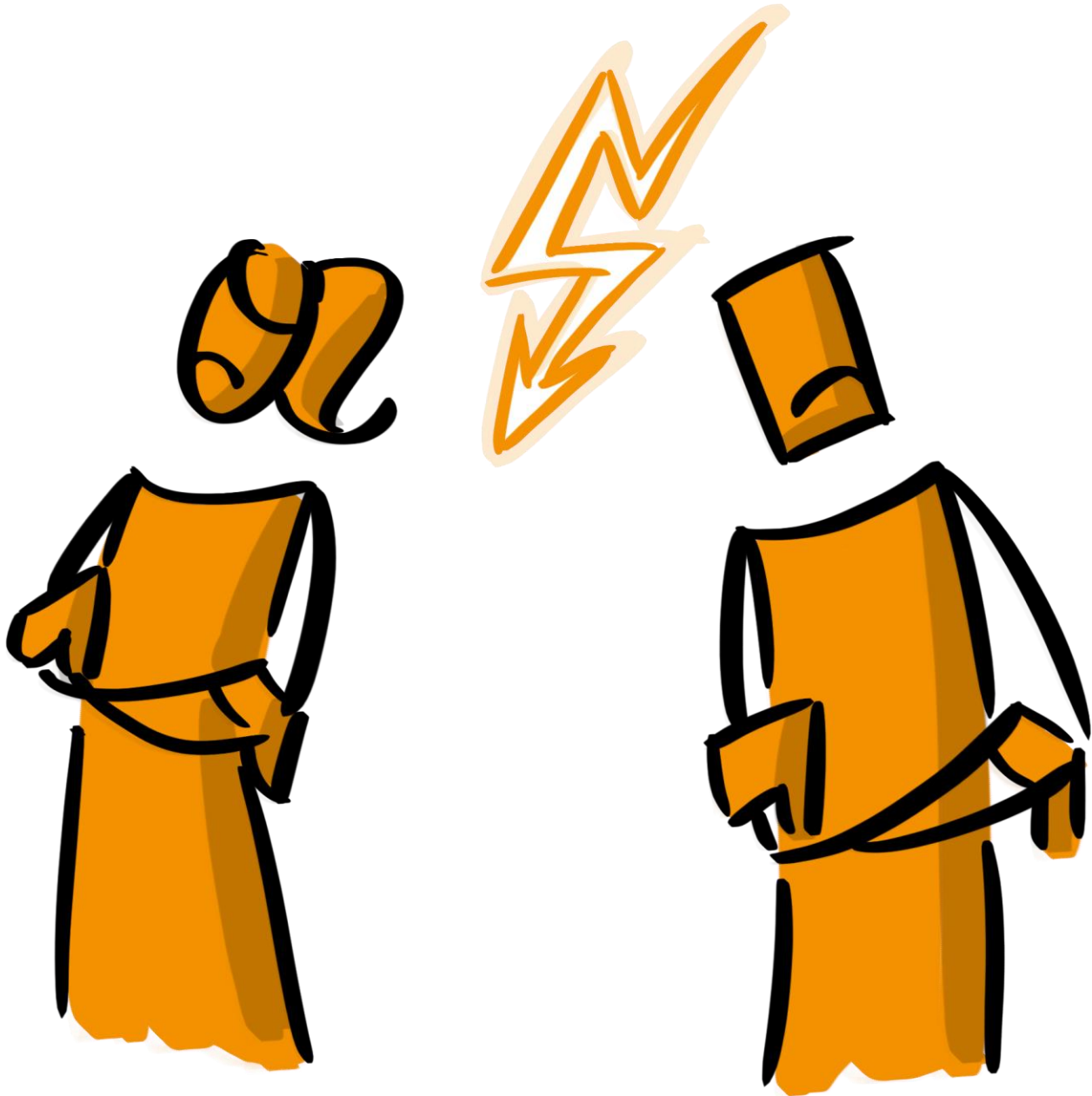


EIN BEGLEITER FÜR PAARE

NACH DEM STREIT



Verstehen. Spüren. Einladen.

Für Paare, die das gleiche Gespräch satthaben und wieder miteinander in Kontakt kommen wollen.

Du musst heute nichts lösen. Fang damit an, wahrzunehmen, was laut war und was leise geblieben ist.

Für den Abend, an dem es gerade reicht

Vielleicht war es laut. Vielleicht war danach nur Stille. Vielleicht ging es offiziell um die Spülmaschine, das Handy, den Einkauf oder eine Verabredung. Und vielleicht wisst ihr längst: Das war nur der Anlass.

Dieses Heft drängt euch in kein Gespräch. Es hilft euch zuerst, euch zu sortieren. Wenn ihr beide mitmachen wollt, gut. Wenn heute nur eine Person kann oder will, lassen sich die ersten Schritte allein gehen.

WEICH WERDEN

Manchmal ist alles geklärt und trotzdem fehlt etwas. Zwischen To-dos und Übergaben kann Nähe leise verschwinden.

Ihr funktioniert noch als Team. Die Frage ist, wann ihr euch zuletzt begegnet seid, ohne etwas organisieren zu müssen.

KLAR WERDEN

Ein Streit kommt selten aus dem Nichts. Oft wird im Knall hörbar, was vorher keinen Platz hatte.

Was wurde vorher gesagt, verschwiegen oder geschluckt?

WO SCHUTZ VORGEHT

Dieses Heft ist für alltägliche Konflikte. Bei Gewalt, Bedrohung, einem starken Machtgefälle oder wiederholter Grenzverletzung ist ein direktes Gespräch möglicherweise kein sicherer nächster Schritt. Dann geht es zuerst um Abstand, Schutz und Unterstützung.



WENN IHR GERADE AUF 180 SEID

Wartet. Eine Pause mit vereinbarter Rückkehrzeit schützt das Gespräch besser als der nächste gute Satz.



1 VERSTEHEN

Was war laut, was blieb leise?

Der sichtbare Anlass und das, was darunter fehlt, können gleichzeitig wahr sein. Nimm drei Gespräche, die sich ähnlich angefühlt haben, und schreib nur Stichworte.

	WORUM GING ES?	WAS BLIEB UNGESAGT?	WAS HABE ICH VERMISST?
1			
2			
3			

Wenn dir bei der dritten Spalte nur Vorwürfe einfallen, das ist ok. Wir können sie später in Bedürfnisse verwandeln.

KLARHEIT Was wurde vor dem Streit nicht gesagt? Eine Grenze, ein Ärger, eine Angst vor Schuld oder die Sorge, wieder nicht gehört zu werden?	EMPATHIE Worum ging es dir wirklich? Gesehen werden, Verlässlichkeit, Nähe, Entlastung oder etwas anderes?
--	--



Verantwortung ohne Schuld

Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen, bedeutet, die Scherben aufzusammeln und die Vase wieder zusammenzukleben.

Schuldzuweisungen bleiben in der Vergangenheit, an Situationen kleben, an denen nichts mehr geändert werden kann. „Warum hast du die Vase kaputt gemacht??“



MEIN ANTEIL, DEN ICH BESCHREIBEN KANN

Was habe ich gemacht, wie habe ich mich verhalten? Was hat das ausgelöst? Was wünsche ich mir stattdessen?

AUSLÖSER ALS BEOBACHTUNG
Welches Erlebnis beschäftigt mich?

GEFÜHLE
Wie fühle ich mich (wenn ich an den Auslöser denke)?

BEDÜRFNISSE
Was brauche ich wirklich?

Der Körper ist oft früher dran als der Kopf

Gepresster Kiefer, flacher Atem und ein abgewandter Oberkörper können auf Stille in Deckung hinweisen. Ein ruhiger Blick oder ein längerer Atemzug können eine Stille zeigen, die arbeitet. Das sind Hinweise, keine Diagnosen.

Hausapotheke Selbstempathie

Tipps für Schuld, Scham, Ärger

1. Regulieren
Mache dir bewusst:
„Ich bin sicher.
Ich muss nicht reagieren.
Ich habe eine Wahl.“
Atmen.

Hörst du Kritik, Urteile oder Angriffe:
Kümmere dich zuerst um dich selbst!

2. Spüren
Nimm wahr, was in dir passiert, ohne zu bewerten.
Atme tief durch, lass deine Gefühle zu, statt sie zu unterdrücken.
Du bist nicht dein Gefühl!

3. Neu fokussieren
Bei Scham oder Schuldgefühlen:
Was war deine gute Absicht?
Was ist objektiv passiert?
Übersetze die Urteile:
Um welche Bedürfnisse geht es?

4. Handeln
Du hast die Wahl:
Was tut dir jetzt gut?

Deine erste Reaktion entstammt deiner Prägung. Du kannst dich entscheiden, eine neue Antwort zu geben.

Ich bin Okay
Du bist Okay

impact INSTITUT.com

(c) Markus Castro

(1) Erst regulieren, dann (2) spüren, (3) neu fokussieren und (4) entscheiden, was dir jetzt guttut.

WO GENAU SPÜRST DU ES?

Temperatur, Druck, Pulsieren, Kribbeln, Enge, Schwere oder etwas anderes. Du musst nichts verändern. Nimm nur wahr, was da ist.

Wenn du magst, nimm ein paar tiefe Atemzüge.



MEIN KÖRPER SAGT

Was ist gerade in dir los?

Ein präzises Wort verändert noch keinen Konflikt. Es hilft dir aber, aus dem Nebel herauszukommen und dich selbst wieder zu hören. Deine Gefühle zeigen dir an, ob Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt sind. Das bedeutet nicht, dass jemand anders etwas falsch gemacht hat oder etwas tun sollte. Deine Bedürfnisse sind deine Verantwortung. Das heißt, dass du dich um sie kümmern kannst, wenn du rausfindest, um welche es geht.

1. FINDE EIN GEFÜHL



2. SUCH DAS BEDÜRFNIS DARUNTER



ICH BIN _____, WEIL MIR _____ WICHTIG IST.

ICH MERKE DAS IM KÖRPER AN

Ein erfülltes Bedürfnis vorstellen

Suche dir ein Bedürfnis aus der vorigen Übung. Stell dir für einen Moment vor, es wäre gut genährt. Woran würdest du das merken, im Körper, in deinem Blick oder in deinem Atem?

WIE WÄRE ES, WENN DIESES BEDÜRFNIS GERADE ERFÜLLT WÄRE?



Erst Abstand, dann das Gespräch

Bevor du die Konfliktkarte nimmst, prüfe kurz, ob du deine Gedanken als Gedanken anschauen kannst. Wenn jeder Satz noch in einem Angriff endet, bleibe auf dieser Seite.



MEIN WOLF ERZÄHLT MIR GERADE

EINE KAMERA HÄTTE GESEHEN ODER GEHÖRT

Wenn du noch keinen Abstand findest, ist das ein guter Grund für eine längere Pause.

Verbindungsbitten. Zehn Minuten, in denen ihr nichts löst

Wenn du wieder neugierig auf den Unterschied zwischen dem bist, was du sagen wolltest, und dem, was bei deinem Gegenüber angekommen ist, dann helfen diese Karten.



1. ANKLOPFEN

„Ich würde dir gern zehn Minuten erzählen, wie es mir gerade geht. Du musst nichts lösen. Passt es heute oder morgen besser?“

2. ZUHÖREN

Eine Person erzählt fünf Minuten. Die andere hört zu und sagt am Ende nur: „Was ich verstanden habe ...“ Erst wenn die erste Person sich verstanden fühlt, wechselt ihr.

3. AUFHÖREN DÜRFEN

Danach wechselt ihr, wenn beide wollen. Oder ihr hört auf. Heute keine Lösung, keine Korrektur, keine neue Runde des alten Streits.

Ein Satz, mit dem ihr wieder anfangen könnt

Nimm den Einstieg, der näher an dem liegt, was gerade zwischen euch steht. Mach ihn zu deinem Satz, damit er sich in deinem Mund auch wirklich sagen lässt.

NÄHE SUCHEN

„Ich merke, dass mir unser Kontakt fehlt. Hättest du morgen zehn Minuten, in denen wir uns erzählen, wie es uns gerade geht?“

UNGESAGTES ANSPRECHEN

„Ich möchte auf gestern zurückkommen.
Als _____ passiert ist,
hat das _____ in mir ausgelöst.
Für das nächste Mal wünsche ich mir _____.“

WAS HEUTE REICHT

- ☐ erst schlafen
- ☐ eine Beobachtung aufschreiben
- ☐ ein Gefühl und ein Bedürfnis auswählen
- ☐ um zehn Minuten bitten

WENN DEIN GEGENÜBER HEUTE NICHT REDEN WILL

Ein Nein für heute ist eine Grenze für heute.
Du kannst es leichter zulassen, wenn du für morgen die Tür offenhältst:
„Ist morgen nach dem Essen ein guter Zeitpunkt?“

