

Kommunikationstraining für Paare

Phase 1: Wutfähigkeit - Rauslassen und zuhören / aushalten

Partner A	Partner B	Zeit
Rauslassen <ul style="list-style-type: none"> Falls vorhanden, positive Gefühle und Anerkennung äussern. Aggressionen radikal offen und unzensiert herauslassen. Möglichst unzensiert Kritik üben. Ist alles raus? 	Zuhören / aushalten <ul style="list-style-type: none"> Wutanfälle und Kritik aushalten und überstehen. Zuhören und ernst nehmen. Spüren, wie die eigene Wut steigt. Spüren, wie stark das Bedürfnis der Verteidigung ist. 	10 Minuten
Zuhören / aushalten <ul style="list-style-type: none"> Wutanfälle und Kritik aushalten und überstehen. Zuhören und ernst nehmen. Spüren, wie die eigene Wut steigt. Spüren, wie stark das Bedürfnis der Verteidigung ist. 	Rauslassen <ul style="list-style-type: none"> Falls vorhanden, positive Gefühle und Anerkennung äussern. Aggressionen radikal offen und unzensiert herauslassen. Möglichst unzensiert Kritik üben. Ist alles raus? 	10 Minuten

Phase 2: Bei sich bleiben – Ich-Botschaften und zuhören

Partner A	Partner B	Zeit
Ich-Botschaften <ul style="list-style-type: none"> Ich-Gebrauch Konkrete Situation Konkretes Verhalten Hier und jetzt Sich öffnen (Wünsche / Gefühle) 	Zuhören <ul style="list-style-type: none"> Aufnehmendes Zuhören: Blickkontakt, Nicken etc. Zusammenfassen: Habe ich alles richtig verstanden? Offene Interessensfrage stellen 	10 Minuten
Zuhören <ul style="list-style-type: none"> Aufnehmendes Zuhören: Blickkontakt, Nicken etc. Zusammenfassen: Habe ich alles richtig verstanden? Offene Interessensfrage stellen 	Ich-Botschaften <ul style="list-style-type: none"> Ich-Gebrauch Konkrete Situation Konkretes Verhalten Hier und jetzt Sich öffnen (Wünsche / Gefühle) 	10 Minuten

Phase 3: Eigenverantwortung übernehmen

Partner A	Partner B	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> Zugestehen: Was habe ich beigetragen, dass der Konflikt so abgelaufen ist? Überlegen, wie man hätte aussteigen können. Konflikt als kreisförmigen Prozess sehen: Wer angefangen hat ist nicht relevant. Überlegen und aussprechen: Welche Kritik kann ich annehmen? Welche Vorwürfe stimmen? Entschuldigung/Verzeihung: Was kann ich entschuldigen? Was kann ich verzeihen? Angebot machen: Was kann ich tun, um zu einer positiven Veränderung beizutragen? 		Je 10 Minuten