



Technische
Universität
Braunschweig

Arbeitsblätter zum Workshop

„Psychologische Therapie im Paarsetting I und II“

THERAPIEMATERIALIEN

Dr. rer. nat. Ann-Katrin Job

TU Braunschweig
Institut für Psychologie
Abteilung für Klinische Psychologie,
Psychotherapie und Diagnostik
Humboldtstr. 33
38106 Braunschweig
Telefon: 0531-391/3605
E-Mail: a-k.job@tu-braunschweig.de

Fertigkeiten der Sprecherrolle

- 1. Ich-Gebrauch:** Jede*r Partner*in soll von seinen*ihren eigenen Gedanken und Gefühlen sprechen. Kennzeichen dafür ist der Ich-Gebrauch. Alle Aussagen werden dadurch persönlicher. Äußerungen, die nur auf den anderen gerichtet sind (Du-Sätze), sind meist Vorwürfe oder Anklagen, die als Auslöser für Gegenangriffe oder Rechtfertigungen wirken.
- 2. Konkrete Situationen ansprechen:** Jede*r Partner*in soll konkrete Situationen oder Anlässe ansprechen, so dass Verallgemeinerungen (immer, nie) vermieden werden. Verallgemeinerungen rufen meist sofortigen Widerspruch hervor und lenken vom eigentlichen Inhalt – der konkreten Situation – völlig ab. Durch die Einhaltung dieser Regel werden die Aussagen für den Zuhörer anschaulicher.
- 3. Konkretes Verhalten ansprechen:** Jede*r Partner*in soll von konkretem Verhalten in bestimmten Situationen sprechen, sodass vermieden wird, dem*der anderen negative Eigenschaften zuzuschreiben. Die Unterstellung negativer Eigenschaften ruft ebenfalls Widerspruch hervor. Kennzeichen solcher Äußerungen sind z.B. „typisch“, „unfähig“, „langweilig“, „nie aktiv“. Wer konkretes Verhalten benennt, erreicht eine bessere Nachvollziehbarkeit seiner Aussagen, nicht nur für den*die Partner*in, sondern auch für sich selbst.
- 4. Beim Thema bleiben:** Jede*r Partner*in soll vom Hier und Jetzt sprechen, da bei Rückgriffen auf die Vergangenheit das Gespräch Gefahr läuft, völlig vom eigentlichen Thema abzuweichen. Das eigene Anliegen wird dadurch klarer.
- 5. Sich öffnen:** Jede*r Partner*in soll sich öffnen und beschreiben, was in ihm*ihr vorgeht. Anklagen und Vorwürfe lassen sich vermeiden, wenn jede*r seine*ihre Gefühle und Bedürfnisse direkt äußert. Dann kann auch ein weiterer häufiger Fehler, „das negative Gedankenlesen“, vermieden werden. Hierunter versteht man Äußerungen, die die Reaktionen des*der Partners/*in vorwegnehmen. Z.B.: „Auf andere Art kann man ja nicht mir Dir reden“ oder „Ich würde was unternehmen, aber Du machst ja doch nicht mit“. Der*Die Sprecher*in sichert sich damit schon im Voraus gegen eine mögliche Reaktion ab.

Fertigkeiten der Zuhörerrolle

- 1. Aufnehmendes Zuhören:** Der*Die Partner*in soll dem*der Sprecher*in nonverbal (nicht-sprachlich) deutlich zeigen, dass er ihm zuhört und Interesse an seinen Äußerungen hat. Dies kann z.B. durch unterstützende Gesten wie Nicken oder kurze Einwürfe wie „hm“, „aha“ geschehen. Wichtig ist neben dem Blickkontakt auch eine dem*der Partner*in zugewandte Körperhaltung. Ermutigungen, doch weiterzusprechen (z.B.: „Ich würde gern mehr darüber hören“) verstärken den*die Partner*in für sein*ihr Erzählen.
- 2. Zusammenfassen:** Der*Die Partner*in soll die wesentlichen Äußerungen des*der Sprechers/*in möglichst in eigenen Worten rückmelden, um deutlich zu machen, dass er ihn verstanden hat. Fällt es ihm schwer, die Äußerungen in eigene Worte zu kleiden, sollte er auch vor wörtlichen Wiederholungen nicht zurückschrecken. Gerade schwierige Gespräche gewinnen mit dieser Fertigkeit an Klarheit und Verständnis.
- 3. Offene Fragen:** Wenn der*die Partner*in im Verlauf der Unterhaltung den Eindruck hat, dass der*die Sprecher*in seine*ihre Gefühle und Wünsche nur indirekt äußert, und er*sie nicht ganz sicher ist, was der*die Sprecher*in empfindet, soll er*sie gezielt danach fragen. Hier ist zu beachten, dass keine Urteile und keine vorschnellen Interpretationen vorgenommen werden, z.B.: „Hast Du dich unsicher gefühlt?“ und nicht: „Das liegt an Deiner Unsicherheit!“ Im ersten Fall kann der*die Sprecher*in zustimmen oder ablehnen, also richtigstellen, im zweiten Fall muss er*sie sich verteidigen.
- 4. Lob für gutes Gesprächsverhalten:** Der*Die Partner*in soll den*die Sprecher*in für offene und verständliche Äußerungen verstärken (loben), damit dieser sich ermutigt fühlt, z.B.: „Das freut mich sehr, dass Du mir das so klar und offen gesagt hast.“ Natürlich kann auch der Sprecher gutes Zuhören des*der Partners/*in loben.

Sprecher- und Zuhörerregeln – Kurzform

RICHTIGES SPRECHEN

	<u>Nicht</u>
Ich-Gebrauch	man, Du
Konkrete Situation	immer, nie
Konkretes Verhalten	typisch
Hier und Jetzt (Thema!)	damals, und das
Sich Öffnen (Wünsche, Gefühle)	Vorwürfe, Anklagen

RICHTIGES HÖREN

Aufnehmendes Zuhören	(Blickkontakt, Nicken, Aha, Hmmmh)
Paraphrasieren	(Wiederholen in eigenen Worten)
Offene Fragen	(z.B. bei indirekten Wünschen oder Gefühlen)
Positive Rückmeldung	(z.B. „Das hat mir gefallen“, „Hast Du gut gemacht“)

Übung: Paraphrasieren

1) „Wir waren doch letzte Woche bei deiner Schwester und da haben wir uns über die Geburtstagsfeier von deiner Mutter vor 2 Wochen unterhalten. Deiner Schwester hast du erzählt, dass ich über deine Mutter gelästert habe, als sie uns aufgelistet hat, was sie die Feier alles gekostet hat, dass das Essen so teuer war und die Gäste so viel getrunken haben. Mir war das ganz schön peinlich, dass Du das weitererzählt hast. Wenn ich dir was erzähle und dann auch noch etwas nicht so nettes über deine Mutter, wünsche ich mir, dass du das auch für dich behältst. Jetzt denke ich immer, dass deine Schwester, das deiner Mutter weitererzählt hat. Was deine Mutter jetzt wohl über mich denkt? Das ist mir echt unangenehm. Jedes Mal wenn ich deine Mutter und auch deine Schwester sehe, fühle ich mich unbehaglich. Ich kann jetzt irgendwie nicht mehr so unbeschwert sein.“

2) „Ich möchte mit dir noch mal über gestern sprechen. Du bist ja gestern Abend nach Hause gekommen und hast ein Schlauchboot für unseren Sommerurlaub gekauft. Du warst gestern so begeistert, dass ich dir das nicht gleich sagen mochte, aber ich finde das nicht so gut. Denn eigentlich brauchen wir das doch gar nicht und das ist wieder so eine Sache, die teuer ist und dann nur rumliegt. Wenn wir mit den Auto ans Meer fahren, nimmt das auch ganz schön viel Platz weg. Außerdem wäre es schön gewesen, wenn du das vorher mit mir abgesprochen hättest. Jetzt fühle ich mich von dir übergangen, weil du das einfach so gekauft hast, ohne mich vorher zu fragen. Ich fühle mich da ein wenig außen vor. Immerhin ist es ja unser gemeinsamer Urlaub und da fände ich es auch schön, wenn wir solche Dinge zusammen entscheiden und dann auch gemeinsam kaufen würden. Es macht mich traurig, wenn ich das Gefühl bekomme, wir entscheiden solche Dinge nicht gemeinsam.“

Übung POSITIVE GEFÜHLE

Themenvorschläge

1. Ein schönes Erlebnis als Familie (Ausflug, Spiele-Abend)
2. Was mag ich an meinen Kindern gerne?
3. Mein Hobby
4. Mein Lieblingsfilm
5. Mein Lieblingsbuch
6. Mein perfektes Wochenende
7. Mein Traumurlaub
8. Was könnte ich mit 1000 EURO machen, die ich innerhalb von 24 Stunden für mich ausgeben muss?

INTERVENTIONSMÖGLICHKEITEN

Beachten Sie, dass Sie bei den Paarübungen nicht inhaltlich Stellung nehmen, sondern die Einhaltung und optimale Anwendung der (formalen) Regeln unterstützen. Zusätzlich zu den Vorträgen und Übungsanleitungen, die auch während der Übung erforderlichenfalls aufgegriffen werden können, bieten sich folgende Interventionsmöglichkeiten an:

1. KONTINGENTE VERSTÄRKUNG

Durch kurze verbale Einwüfe ("ja", "gut") und nonverbale Gesten (Nicken) gibt der*die Therapeut*in für die gesamte Gesprächsdauer *unmittelbare* Rückmeldung für den gelungenen Einsatz der Gesprächsfertigkeiten (bei Sprecher*in *und* Zuhörer*in), ohne den Gesprächsverlauf zu stören (kontingent = in unmittelbarem zeitlichem Zusammenhang).

2. COACHEN

Während des gesamten Gespräches, und zwar an Stellen, an denen Kommunikationsfehler geäußert werden oder Stockungen eintreten, kann gecoacht werden, d.h. der*die Therapeut*in bietet dem*der Partner*in mit leiser Stimme Hinweise auf in diesem Moment förderliche Gesprächsregeln:

- Auf fördernde Reaktionen hinweisen („Fassen Sie bitte zusammen“, „Schauen Sie ihre*n Partner*in an“, „Fragen Sie, wie er / sie sich dabei gefühlt hat“)
- Kurze Direktiven geben („Zusammenfassen“, „Gefühle“, „Konkret“)
- Gesten, mit denen die Therapeutin auf Blickkontakt und Körperhaltung hinweist, den*die Sprecher*in auffordert, nicht zum/*-r Therapeut*in sondern zum/*-r Partner*in zu sprechen oder ihn*sie unterbricht, um dem*der Zuhörer*in Gelegenheit zu geben, zusammenzufassen.
- Auf einen Wechsel der Sprecher-/Zuhörerrolle hinweisen.

3. SOUFFLIEREN

Wenn die Gesprächspartner*innen Schwierigkeiten haben, die vorgeschlagenen Gesprächsregeln für sich umzusetzen *oder* wenn wiederholtes gleichartiges Coachen in der Gefahr steht, bestrafend zu wirken, kann der*die Therapeut*in dem*der Partner*in - ohne das Gespräch zu unterbrechen und mit leiser Stimme - Formulierungen anbieten:

- Anstelle der Anweisung „Ich-Gebrauch“ nur leise ins Gespräch hinein: „Ich“
- Geeignete Satzanfänge: „Ich fühle mich ...“, „und dabei geht es mir...“)
- Direkte Gefühlsäußerungen anbieten („Ich bin verletzt oder ... was für Sie passt“). In diesem Fall ist es günstig, mehrere verschiedene Alternativen vorzuschlagen, um deutlich zu machen, dass es nicht um eine inhaltliche Stellungnahme, sondern nur um eine Unterstützung bei der Regelumsetzung geht.

4. SCHNITT

Wenn Coachen oder Soufflieren als Eingriff nicht ausreichen oder wenn der*die Therapeut*in Gelegenheit zu einem gezielten Hinweis auf die Übungsanleitung haben will, kann er*sie das Gespräch an dieser Stelle anhalten und

- das Paar für eingesetzte Fertigkeiten verstärken, konstruktive Momente im Gesprächsverlauf (durch Regelanwendung) verdeutlichen,
- eine Instruktion für das weitere Vorgehen geben: „Bitte teilen Sie Ihrem/*r Partner*in jetzt Ihre konkreten Wünsche mit“,
- eventuell Alternativen bzw. den Wiedereinstieg ins Gespräch modellhaft vorspielen (vgl. soufflieren).
- Loben Sie besonders deutlich, sobald Ihre Anregung umgesetzt wird.
- Es sollte nicht zu häufig unterbrochen und neu begonnen werden, da dies ermüdend oder bestrafend auf die Partner*innen wirkt. Vorrangig sollten die ersten drei Interventionstechniken eingesetzt werden.

5. FEEDBACK

Am Ende jedes Paargesprächs gibt der*die Therapeut*in beiden Partner*innen eine kurze aber detaillierte und spezifische Rückmeldung:

- Er*Sie macht die Partner*innen aufmerksam auf die gelungene Einhaltung der Regeln und verstärkt sie dafür.
- Mängel werden als Verbesserungsvorschläge formuliert: „Eine weitere Hilfe für das Gespräch ist es, wenn Sie nachfragen“. „... damit können Sie sich noch mehr Klarheit über die Bedürfnisse Ihres Partners*Ihrer Partnerin verschaffen.“
- Ein kurzer Ausblick auf den weiteren Ablauf des Gesprächs im Sinne der Übungsanweisung kann hilfreich sein. („Nach einiger Zeit sollten Sie dann auch an einen Sprecherwechsel denken.“, „Wenn Sie als Sprecher*in Ihre Gefühle geäußert haben, können Sie in einem weiteren Schritt Ihren Wunsch, an Ihre*n Partner*in formulieren.“)

Den anderen dabei erwischen, wie er mit etwas Gutes tut

Name: _____ Datum: _____

Ich habe mir folgenden Tag/Abend ausgesucht, an dem ich meine*n Partner*in dabei erwischen möchte, wie er*sie mir etwas Gutes tut:

Wochentag: _____

An dem Tag, an dem ich meine*n Partner*in beobachtet habe, habe ich mich gefreut über:

Verwöhnungstage

Name: _____ Datum: _____

**Ich habe mir folgenden Tag ausgesucht, an dem ich meine*n
Partner*in verwöhnen möchte:**

Wochentag: _____

**Folgende Aufmerksamkeiten habe ich mir für mein*en Partner*in
überlegt:**

**An dem Tag, als mein*e Partner*in versucht hat, besonders
aufmerksam zu mir zu sein, hat mir folgendes gutgetan:**

Übung NEGATIVE GEFÜHLE

Instruktionen für den / die Trainer*in

Das Paar soll ein konfliktträchtiges, vorgegebenes Thema mit fester Rollenverteilung diskutieren.

Übungsanleitung für das Rollenspiel

"Wir möchten Sie nun bitten, das Äußern von negativen Gefühlen zu üben. Damit Ihnen die Übung leichter fällt, wählen Sie sich bitte ein Thema, das in Ihrer Partnerschaft nicht zu Konflikten geführt hat. Wir haben ein paar Themen vorbereitet, aus denen Sie sich eines aussuchen können. Ihre Aufgabe ist es, sich in die Rolle dieses Paares hineinzusetzen und sich zu überlegen, wie sie sich in der entsprechenden Situation fühlen würden, welche Gedanken Sie dann hätten. Die Übung verläuft dann so, dass einer die Sprecher-Rolle einnimmt und der andere nur zuhört. Am Schluss äußert der Sprecher in Form einer Bitte, was der Partner konkret anders machen könnte, um die negativen Gefühle zu beseitigen. Der Zuhörer wiederholt die Bitte, um seinem Partner zu zeigen, dass er ihn verstanden hat. Beide bemühen sich, die entsprechenden Regeln zu beachten, also der Sprecher (Sprecherregeln wiederholen) und der Zuhörer (Zuhörerregeln wiederholen)."

- Achten Sie als Trainer*in auf die Einhaltung der Rollen und die Beachtung der Regeln.
- Wenden Sie wenn nötig, Interventionstechniken (z.B. Coaching, Soufflieren) an.
- Geben Sie dem Paar im Anschluss an das Rollenspiel ein Feedback über die Einhaltung der Rollen: Was hat gut geklappt? Was könnte noch verbessert werden?

Übung NEGATIVE GEFÜHLE

Themenvorschläge 1

Folgende Themen können vorgegeben werden: (für Gespräche mit *fester* Rollenverteilung)

1. A spricht B am nächsten Tag auf den vergangenen Abend an. A hätte gerne mit B zusammen etwas unternommen oder sich unterhalten. Stattdessen war B sehr ruhig und saß den ganzen Abend nur vor dem Fernseher, so dass kein Gespräch zustande kam. A beginnt das Gespräch.
2. A ist voll berufstätig, während B sich zu Hause um die zwei Kinder kümmert. Gestern Abend hätte B sich gewünscht, dass A B mit den Kindern hilft, stattdessen hat sich A vor den Fernseher gesetzt. Am nächsten Morgen spricht B die eigenen Bedürfnisse und die Enttäuschung an.
3. Beide waren zusammen auf einem Fest, A unterhielt sich gut mit allen Leuten, B kannte kaum jemanden und saß still allein abseits. Einerseits war er / sie unsicher und ängstlich, andererseits hätte er / sie gerne mit anderen geredet und Kontakt aufgenommen. Auf dem Nachhauseweg spricht B die Situation an.
4. A steht politischen und wirtschaftlichen Fragen aufgeschlossen gegen über und möchte, dass B sein Interesse teilt. Gestern Abend hätte A gerne mit B ein politisches Magazin im Fernsehen angesehen. B war müde und ging ins Bett. Am nächsten Tag spricht A seine Bedürfnisse und seine Enttäuschung an.

Übung NEGATIVE GEFÜHLE – ROLLENWECHSEL

Instruktionen für den / die Trainer*in

Ziel dieser Übung ist das Erlernen des angemessenen Rollenwechsels bei einem Gespräch. Verwenden Sie die „Sprecher-Karte“. Diese Karte erhält die Person in der Sprecherrolle, sodass klar ist, wie die Rollen verteilt sind. Beim Rollenwechsel wird die Karte dem der Partner*in übergeben.

Übungsanleitung für das Rollenspiel

"Wir möchten Sie nun bitten - wieder im Rollenspiel - das Äußern negativer Gefühle, jetzt mit Wechsel der Sprecher- und Zuhörer-Rolle zu üben, d.h. Partner A beginnt das Gespräch, legt seine Gedanken und Gefühle dar. B hört zuerst aufmerksam zu, fasst zusammen und fragt nach. Erst wenn das, was A sagt, bei B angekommen und verstanden worden ist, also vielleicht nach ca. 3 Minuten, wechseln die Rollen, d.h. B wird Sprecher und A Zuhörer. Vergessen Sie beim Wechsel nicht das Wiederholen, d.h. der Zuhörer "verdient sich" die Sprecherrolle, indem er das Letztgesagte zusammenfasst. Bei Bedarf können Sie anschließend erneut wechseln, bis Sie beide denken, alles Wichtige zum Thema gesagt zu haben. Achten Sie darauf, dass jeder von Ihnen während des Gesprächs einen konkreten Wunsch nach einer Verhaltensänderung des Partners äußert."

- Achten Sie als Trainer*in auf die Einhaltung der Rollen und die Beachtung der Regeln.
- Wenden Sie wenn nötig, Interventionstechniken (z.B. Coaching, Soufflieren) an.
- Achten Sie darauf, dass der / die Zuhörer*in dem Wunsch nach Verhaltensänderung nicht sofort zustimmt oder ihn ablehnt, sondern ihn nur wiederholt. In der Übung soll das Problem nur angesprochen und noch nicht gelöst werden. So beugen Sie der Gefahr "fauler Kompromisse" vor.
- Geben Sie dem Paar im Anschluss an das Rollenspiel ein Feedback über die Einhaltung der Rollen: Was hat gut geklappt? Was könnte noch verbessert werden?

Übung NEGATIVE GEFÜHLE – ROLLENWECHSEL

Themenvorschläge 2

Für Gespräche ohne feste Rollenverteilung, in denen geübt werden soll, Sprecher- und Zuhörerfertigkeiten im Gesprächsverlauf abzuwechseln, bieten sich folgende Rollenspiele an. Beide Partner*innen haben dabei unterschiedliche Interessen, Bedürfnisse und Gefühle.

1. Abends ausgehen - abends ausruhen: A möchte in der Woche am liebsten immer zu Hause bleiben, da er / sie tagsüber beruflich sehr beschäftigt ist und sich abends lieber zu Hause entspannt. B meint, man solle nicht immer der Müdigkeit nachgeben, sondern beide müssten sich öfter überwinden und auch während der Woche abends gemeinsam etwas unternehmen. Es ist 20 Uhr, A liegt auf dem Sofa und will fernsehen. B ist ärgerlich und betroffen, weil sie vor zehn Tagen das letzte Mal weggegangen sind.
2. A meint, dass sich die Verantwortung von B bei der Kindererziehung u.a. darin zeigt, dass B auch nachts aufsteht, wenn das Kind schreit. B hält dagegen, dass er / sie arbeitet und ausgeschlafen sein muss.
3. A meint, dass ein Teil des Urlaubs auch allein verbracht werden kann. B ist dagegen, da sie sowieso nur wenig Urlaub haben und diese Zeit für sich nutzen sollten.
4. A möchte sonntags zum Gottesdienst gehen, B kann damit nichts anfangen. Es ist Samstagabend und A möchte wissen, was sie morgen früh machen werden.
5. Haushalt total in Ordnung - kleine Unordnung normal: A legt Wert darauf, dass der Haushalt immer so ist, dass er vorgezeigt werden könnte, während B meint, dass eine Wohnung zum Bewohnen und nicht zum Polieren da ist. Es ist Sonntagmorgen, A kommt in das Wohnzimmer und sieht die Unordnung, die B am Abend vorher zurückgelassen hat.

Übung PROBLEME LÖSEN

Instruktionen für den Trainer

Die Paare sollen üben, in Diskussionen und Gesprächen ihre Einstellungen, Gefühle und Meinungen eindeutig zu äußern und zurückzumelden, besonders bei Konflikten, die auf unterschiedliche Wünsche zurückgehen.

Sie sollen lernen, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu spüren und sie deutlich anzumelden.

Sie sollen lernen, konsequent Schritte zu einer Lösung zu gehen („Verstehen-Konkretisieren-Erproben.“)

Die folgenden 6 Punkte des Problemlöseschemas sind als Grundlage und Leitfaden für Problemlösegespräche gedacht. Es ist nicht zu erwarten, dass die Paare in aller Zukunft streng nach diesem Schema vorgehen werden. Aber die Merkmale einer gründlichen Aussprache, die zur Lösung von Konflikten und Problemen führen, können daraus gelernt werden - eine Alternative zu Streit um den eigenen Vorteil.

Übungsanleitung für das Rollenspiel

"1. Punkt: Das Problem ansprechen

Dieser 1. Punkt entspricht genau dem, was Sie in der letzten Sitzung („Äußern negativer Gefühle“) geübt haben. Erzählen Sie also Ihrem Partner genau, um welchen Konflikt es sich handelt, indem Sie ihm Ihre Gefühle schildern, Ihre Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse verdeutlichen. Der Partner hört aufnehmend zu, fragt nach, fasst zusammen. Erst dann wechseln die Rollen. Wechseln Sie sie so oft, bis Sie beide den Eindruck haben, genau zu verstehen, was im Partner vorgeht, und selbst genügend über das Problem gesagt zu haben. Dann äußert jeder einen Wunsch, den der andere wiederholt. Lassen Sie sich für diesen ersten Schritt viel Zeit!

Schreiben Sie nun das Thema des Konflikts in das Schema.

2. Punkt: Lösungsmöglichkeiten aufschreiben - Brainstorming

Lösungsmöglichkeiten sammeln und aufschreiben. Schreiben Sie erst einmal alle Vorschläge auf (ggf. auf zusätzliches Papier), auch solche, die im ersten Moment ein wenig abwegig erscheinen. Denn oft sind es die ungewöhnlichen Gedanken, die neue Lösungsmöglichkeiten eröffnen. Jeder soll mindestens 2 Vorschläge machen. Kommentieren Sie sich bitte nicht, auch dann nicht, wenn Sie anschließend Ihre Lösungsmöglichkeiten einander gesammelt vortragen.

3. Punkt: Lösungsmöglichkeiten diskutieren

Diskutieren Sie jeden Vorschlag hinsichtlich seiner Vor- und Nachteile. Achten Sie dabei auf die Einhaltung der Kommunikationsregeln (siehe 1. Punkt).

4. Punkt: Beste Lösungsmöglichkeit auswählen

Wählen Sie nun die beste Lösungsmöglichkeit aus. Es kann auch sein, dass die beste Möglichkeit eine Mischung aus einigen Ihrer Vorschläge ist.

5. Punkt: Schritte zur Umsetzung in die Tat

Überlegen Sie nun sämtliche Einzelschritte, wie Sie diese beste Lösungsmöglichkeit in die Tat umsetzen können. (z.B. Lösung öfter ins Kino zu gehen: Wer, mit wem, was, wann, wo, wie,...). Schreiben Sie jeden Einzelschritt auf das Formular.

1. Schritt

2. Schritt

3. Schritt usw.

6. Punkt: Überprüfen der 5 Punkte des Schemas, Überprüfen der Einzelschritte

Überprüfen Sie nun, ob Sie die 5 Punkte des Schemas eingehalten haben. Nach einiger Zeit überprüfen Sie, ob Sie die Einzelschritte von Punkt 5 eingehalten haben.

Loben Sie jeden Versuch, der zur Problemlösung beiträgt."

- Achten Sie als Trainer*in auf die Einhaltung der Rollen und die Beachtung der Regeln.
- Wenden Sie wenn nötig, Interventionstechniken (z.B. Coaching, Soufflieren) an.
- Geben Sie dem Paar im Anschluss an das Rollenspiel ein Feedback über die Einhaltung der Rollen: Was hat gut geklappt? Was könnte noch verbessert werden?

PROBLEME LÖSEN

1. Problem ansprechen

Um welches Problem geht es? (Über das Problem sprechen, aktiv zuhören, nachfragen, Meinung des anderen hören. Zum Schluß äußert jeder einen Wunsch; dann aufschreiben, um welches Problem es sich handelt, Problem auch eingrenzen)

2. Lösungsmöglichkeiten aufschreiben

Alle Vorschläge erst einmal aufschreiben. Jeder soll mind. 2 Vorschläge beitragen.

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____

3. Lösungsmöglichkeiten diskutieren

Jeder Vorschlag wird hinsichtlich seiner Vor- und Nachteile diskutiert.

4. Beste Lösungsmöglichkeit auswählen (bzw. zusammenstellen)

5. Schritte zur Umsetzung in die Tat

Überlegen, wie die beste Lösungsmöglichkeit in die Tat umgesetzt werden kann (wer, was, wann, wie...)

1. Schritt _____
2. Schritt _____
3. Schritt _____

6. Überprüfen der 5 Punkte des Schemas. Überprüfen der Einzelschritte

Überprüfen, ob die 5 Punkte des Schemas eingehalten wurden.

Übung SEXUALITÄT

Instruktionen für den Trainer

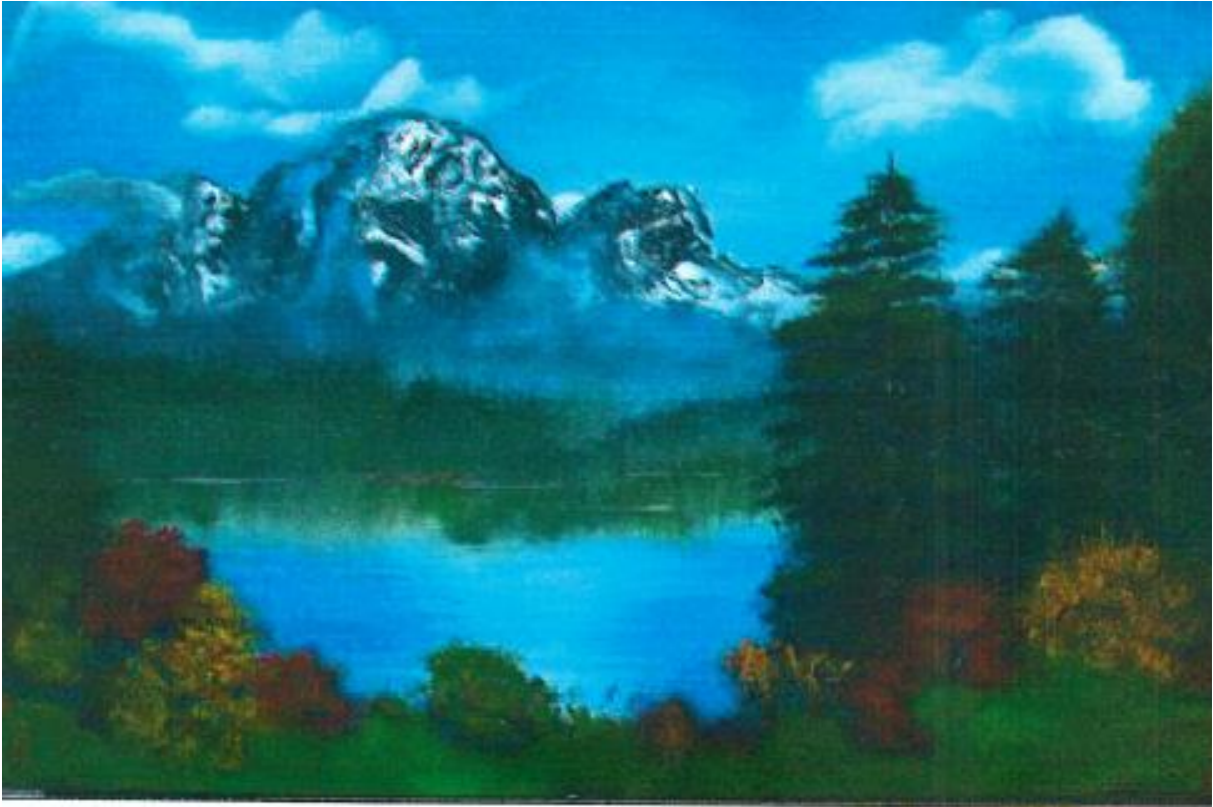
"Jedes Paar erhält einen Satz Wertekarten und 2 Leerkarten, in die Sie noch eigene Vorstellungen von Sexualität eintragen können. Schauen Sie sich die einzelnen Begriffe an. Ihre Aufgabe ist es nun, sich darüber anhand der Regeln auszutauschen, was Sie darunter verstehen, wie wichtig Ihnen die Begriffe in Ihrer Sexualität sind, welche Rolle sie in Ihrer Sexualität spielen sollen.

Sie können die Begriffe je nach der Wichtigkeit, die Sie ihnen zumessen, ordnen, wobei Sie mit den Karten auch die Form eines Hauses oder Baumes etc. legen können. Den Karten, mit denen z.B. die Grundmauern gelegt werden, käme dann eine wichtigere Bedeutung zu als z.B. frei austauschbaren Zwischenwänden. Im Vordergrund soll aber in jedem Fall das Gespräch und nicht das Spiel stehen. In diesem Gespräch können Sie uns Kursleitern jederzeit signalisieren, wenn Sie allein mit Ihrem Partner sprechen möchten."

- Achten Sie als Trainer*in auf die Einhaltung der Rollen und die Beachtung der Regeln.
- Wenden Sie wenn nötig, Interventionstechniken (z.B. Coaching, Soufflieren) an.
- Geben Sie dem Paar im Anschluss an das Rollenspiel ein Feedback über die Einhaltung der Rollen: Was hat gut geklappt? Was könnte noch verbessert werden?

Wertekarten: SEXUALITÄT

VERTRAUEN	GEBORGENHEIT
GLÜCK	SCHWANGERSCHAFT
LUST	PHANTASIE
RÜCKSICHT	EMPFÄNGNISREGELUNG
HINGABE	EINFÜHLUNGSVERMÖGEN
ZEUGUNG	SINNLICHKEIT
LIEBE	VERSTÄNDNIS
KINDERWUNSCH	ATTRAKTIVITÄT
VERANTWORTUNG	VERZICHT
KOMMUNIKATION	GEDULD
KÖRPERKONTAKT	KREATIVITÄT
STIMMUNG	BEGEHREN
EROTIK	ORGASMUS
TREUE	ZÄRTLICHKEIT
ENTSPANNUNG	FREIHEIT



Literatur

Bodenmann, G. (2009). *Depression und Partnerschaft. Hintergründe und Hilfen*. Bern: Huber.

Bodenmann, G. (2016). *Lehrbuch klinische Paar- und Familienpsychologie*. 2., überarbeitete Auflage. Bern: Huber.

Heinrichs, N., Bodenmann, G. & Hahlweg, K. (2008). *Prävention bei Paaren und Familie*. Göttingen: Hogrefe.

Hahlweg, K. & Baucom, D.H. (2008). *Partnerschaft und psychische Störung*. Fortschritte der Psychotherapie, Bd. 34. Göttingen: Hogrefe

Diagnostik

Hahlweg, K. (2016). *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD): Partnerschaftsfragebogen PFB, Problemliste PL und Fragen zur Lebensgeschichte und Partnerschaft FLP-R*. 2. neu normierte Auflage. Göttingen: Hogrefe.

Richter, D., Brähler, E. & Ernst, J. (Hrsg.) (2015). *Diagnostische Verfahren für Beratung und Therapie von Paaren und Familien*. Göttingen: Hogrefe.

Therapiemanuale

Schindler, L., Hahlweg K. & Revenstorf, D. (2019). *Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie. Handbuch für den Therapeuten*. 3. neu gestaltete Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer.

Therapiebegleitende Texte für Paare

Bodenmann, G. (2004). *Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen*. Bern: Huber.

Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (2017). *Partnerschaftsprobleme? So gelingt Ihre Beziehung. Handbuch für Paare*. 5. Auflage. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.

EPL-Manual und DVD's: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, Rückertstr. 9, 80336 München; Tel: 089-544311-0, www.institutkom.de