

## Kommunikationstraining für Paare

### Phase 1: Wutfähigkeit - Rauslassen und zuhören / aushalten: DU!!

Partner A	Partner B	Zeit
<b>Rauslassen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falls vorhanden, positive Gefühle und Anerkennung äussern.</li> <li>Aggressionen radikal offen und unzensiert herauslassen.</li> <li>Möglichst unzensiert Kritik üben.</li> <li>Ist alles raus?</li> </ul>	<b>Zuhören / aushalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wutanfälle und Kritik aushalten und überstehen.</li> <li>Zuhören und ernst nehmen.</li> <li>Spüren, wie die eigene Wut steigt.</li> <li>Spüren, wie stark das Bedürfnis der Verteidigung ist.</li> </ul>	5 min
<b>Zuhören / aushalten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wutanfälle und Kritik aushalten und überstehen.</li> <li>Zuhören und ernst nehmen.</li> <li>Spüren, wie die eigene Wut steigt.</li> <li>Spüren, wie stark das Bedürfnis der Verteidigung ist.</li> </ul>	<b>Rauslassen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falls vorhanden, positive Gefühle und Anerkennung äussern.</li> <li>Aggressionen radikal offen und unzensiert herauslassen.</li> <li>Möglichst unzensiert Kritik üben.</li> <li>Ist alles raus?</li> </ul>	5 min

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

Partner A	Partner B	Zeit
<b>Ich-Botschaften</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ich-Gebrauch</li> <li>Konkrete Situation</li> <li>Konkretes Verhalten</li> <li>Hier und jetzt</li> <li>Sich öffnen (Wünsche / Gefühle)</li> </ul>	<b>Zuhören</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufnehmendes Zuhören: Blickkontakt, Nicken etc.</li> <li>Zusammenfassen: Habe ich alles richtig verstanden?</li> <li>Offene Interessensfrage stellen</li> </ul>	5-10 min
<b>Zuhören</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufnehmendes Zuhören: Blickkontakt, Nicken etc.</li> <li>Zusammenfassen: Habe ich alles richtig verstanden?</li> <li>Offene Interessensfrage stellen</li> </ul>	<b>Ich-Botschaften</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ich-Gebrauch</li> <li>Konkrete Situation</li> <li>Konkretes Verhalten</li> <li>Hier und jetzt</li> <li>Sich öffnen (Wünsche / Gefühle)</li> </ul>	5-10 min

### Phase 3: Eigenverantwortung übernehmen

Partner A	Partner B	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zugestehen:</b> Was habe ich beigetragen, dass der Konflikt so abgelaufen ist?</li> <li><b>Überlegen und aussprechen:</b> Welche Kritik kann ich annehmen? Welche Vorwürfe stimmen?</li> <li><b>Entschuldigung/Verzeihung:</b> Was kann ich entschuldigen? Was kann ich verzeihen?</li> <li><b>Angebot machen:</b> Was kann ich tun, um zu einer positiven Veränderung beizutragen?</li> </ul>		Je 5-10 min