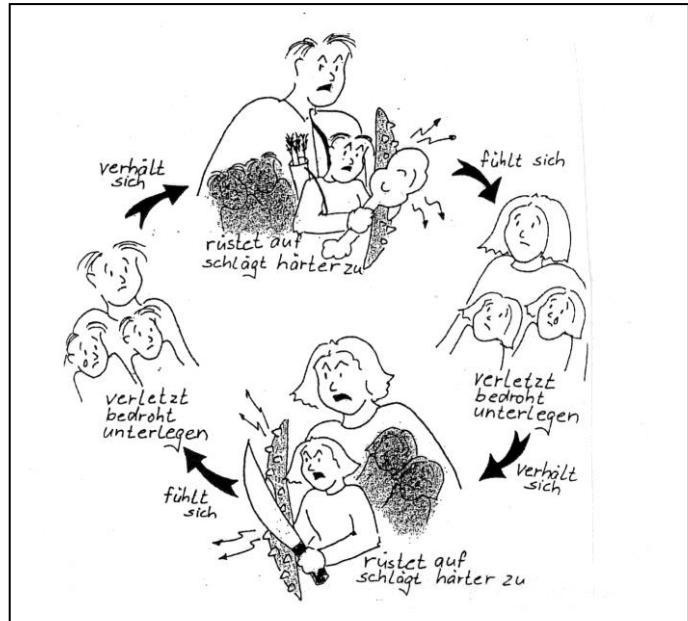


DEN TEUFELSKREIS AUFLÖSEN

Paare drehen sich häufig in einem Teufelskreis, der Veränderungsansätze immer wieder in sich zusammenbrechen lässt.

Hier sind einige Hinweise, wie Sie vom Teufelskreis in einen „Engelskreis“ umsteigen lernen können.



- es ist möglich (mit etwas Übung!), **an jedem Punkt** dieses Teufelskreises anzuhalten, auszusteigen oder umzusteigen
- für dieses **STOPP** sollte ein eindeutiges **SIGNAL** miteinander vereinbart werden, das **BEIDE** akzeptieren können, auch wenn sie sehr aufgeregt oder gegeneinander aufgebracht sind
- es ist allemal besser, **ergebnislos zu stoppen** als ohne Ergebnis sich weiter im Kreis zu drehen oder die Lage ein weiteres Mal zu verschärfen
- **ZIEL** ist es, **ABSTAND** voneinander zu bekommen – durchzuatmen + sich zu bewegen und damit **SPANNUNG** abzubauen
- Nach einer Unterbrechung kann ggf. ein neuer Versuch - mit aller Vorsicht bitte – gewagt werden. Möglicherweise ist das aber sinnvoll, dies erst am nächsten Tag zu versuchen
- **VORGABEN** für einen neuen Versuch sind :
 1. **TEMPO 30 !!!** => langsam beginnen und Tempo niedrig halten.
 2. **A -- B – A – Methode** anwenden: A sagt max. 3 Sätze => B gibt wieder, was er/sie gehört hat => A bestätigt oder ergänzt/korrigiert
 3. legen Sie nach spätestens 20 Minuten eine Pause ein und machen danach erst weiter
- erkunden Sie „**MINEN**“, auf die Sie beim Anderen leicht oder oft treten und stellen Sie **Warnschilder** auf, wo Ihre PartnerIn Sie leicht trifft und verletzt.

Die sieben Bestandteile eines konstruktiven Konfliktgespräches

1. überfallen Sie Ihre PartnerIn nicht mit Ihrem Anliegen, sondern kündigen Sie das Gespräch an und vereinbaren gemeinsam einen geeigneten Zeitpunkt dafür
2. jedes Konfliktgespräch braucht einen wohlwollenden Rahmen – beginnen Sie es mit einem positiven Einstieg und enden Sie mit einer Würdigung der Bemühungen, zu einer Lösung zu finden
3. Sprechen Sie das Problem an, indem Sie mitteilen, welche Gedanken und Gefühle SIE haben (*Ich-Botschaft*) und wodurch diese zustande kommen. Vermieden Sie Du-Aussagen. Üben Sie sich im *aktiven Zuhören*.
4. Formulieren Sie eigene Bedürfnisse und Wünsche und wie Sie sich das Ziel Ihrer Auseinandersetzung vorstellen
5. Wie könnten Sie das miteinander erreichen? Was wünschen Sie sich genau vom anderen? Was können Sie selbst dazu beitragen?
6. Wozu können Sie sich selbst verpflichten? Verhandeln Sie miteinander über die einzelnen Schritte, die zur Lösung führen können? Beachten Sie realistische Vorsätze zu vereinbaren und überfordern Sie weder sich selbst noch den anderen
7. beschließen Sie, wann Sie eine Zwischenauswertung Ihres Vorhabens vornehmen, um ggf. Nachbesserungen miteinander zu vereinbaren und schließen Sie zu einem vereinbarten Zeitpunkt das Konfliktthema miteinander explizit ab. Vergessen Sie nicht, diesen Abschluss zu feiern.