

Konflikte liebevoll lösen

Stopp-Signal

Vereinbart bitte ein Stopp-Signal. Dieses Signal bedeutet: „Ich verlasse unseren Streit jetzt, um unsere Beziehung zu schützen, weil sie wertvoll für mich ist.“

Ausstieg aus dem Streit

1. Mir fällt gerade auf, dass ...
 - wir aneinander vorbeireden.
 - unser Gespräch in keine gute Richtung läuft.
 - ...
2. Bitte lass uns aufhören...
3. Wenn der Streit weiter eskaliert, setzt einer von euch das Stopp-Signal.
4. Verlasst den Streit-Schauplatz, bis ihr beide euch beruhigt und geklärt habt. Geht erst wieder aufeinander zu, wenn beide dazu bereit sind. Respektiert, wenn der andere dazu länger braucht – übt keinen Druck aus!

Selbstklärung in 5 Schritten

Bitte nimm dir ein paar Minuten Zeit, um in Ruhe über die vergangene Situation zu reflektieren, indem du dir folgende Fragen stellst und beantwortest:

1. Was war der Auslöser für den Konflikt? Was hat dein Gegenüber gesagt oder getan oder auch nicht gesagt oder getan? Beschreibe, was passiert ist:

2. Welche Gedanken hattest du?

3. Welche Gefühle hast du gespürt? Kreise die Gefühle ein (Mehrfachauswahl möglich).

WUT

- die Nase voll haben
- fassungslos
- verärgert
- empört
- gereizt
- genervt
- geladen

ANGST

- starr
- geschockt
- verunsichert
- eifersüchtig
- besorgt
- gehemmt
- unruhig
- hilflos
- misstrauisch

TRAUER

- verzweifelt
- leer
- hoffnungslos
- niedergeschlagen
- enttäuscht
- betrübt

ein anderes Gefühl: _____

4. Was hättest du gebraucht? Welches Bedürfnis war in diesem Moment bei dir nicht erfüllt?

5. Hat dich diese Situation an etwas Vergangenes erinnert? Ist eine alte Wunde berührt worden?

Sonstiges:

Danke dir selbst, dass du dir die Zeit genommen hast!