

Ausstieg aus dem Streit 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
- empört
- genervt
- geladen
- verärgert
- gereizt

ANGST

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

SCHULD

- verantwortlich
- verpflichtet
- schuldig
- Ich habe etwas falsch gemacht.

TRAUER

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

SCHAM

- Ich bin nicht richtig.
- Mit mir stimmt was nicht.

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!