

Leitfaden zur konstruktiven Bewältigung von Streitigkeiten in der Partnerschaft

- 1. Achtsame Kommunikation:**
Stelle sicher, dass du aufmerksam und respektvoll zuhörst, bevor du reagierst. Vermeide Vorwürfe und höre aktiv zu, um die Perspektive deines Partners zu verstehen.
- 2. Gefühle ausdrücken:**
Teile deine eigenen Emotionen ehrlich mit. Benutze "Ich"-Aussagen, um zu verhindern, dass der Fokus auf Schuldzuweisungen liegt.
- 3. Atemtechniken anwenden:**
Bei hitzigen Diskussionen versuche, bewusst zu atmen, um Spannungen zu lösen und deine Emotionen besser zu kontrollieren.
- 4. Zeit für eine Auszeit nehmen:**
Wenn die Situation zu eskalieren droht, gönne dir und deinem Partner eine kurze Pause, um sich zu beruhigen. Danach könnt ihr das Gespräch in ruhigerem Ton fortsetzen.
- 5. Gemeinsame Ziele in den Fokus rücken:**
Erinnert euch daran, dass ihr beide ein Team seid und gemeinsame Ziele habt. Arbeitet darauf hin, anstatt euch auf Einzelheiten zu versteifen.
- 6. Kompromisse eingehen:**
Suche nach Lösungen, die für beide Seiten akzeptabel sind. Kompromissbereitschaft fördert Verständnis und Zusammenhalt.
- 7. Klare Kommunikationsregeln aufstellen:**
Vereinbart Regeln für respektvolle Kommunikation, um sicherzustellen, dass beide Partner gehört und auch verstanden fühlen.
- 8. Empathie entwickeln:**
Versetze dich in die Lage deines Partners und versuche, die Welt aus seiner Perspektive zu sehen. Empathie fördert Verständnis und Mitgefühl.
- 9. Konflikt als Chance begreifen:**
Sieh Streitigkeiten als Möglichkeit, gemeinsam zu wachsen und eure Beziehung zu stärken. Jeder Konflikt birgt Potenzial für positive Veränderungen.
- 10. Vermeide Füllwörter:**
Füllwörter verwässern die Kommunikation und haben die Frequenz der Bedürftigkeit.