

LEBENOHNESORGEN GESPRÄCHSBLATT

Der 10-Minuten-Reset für Paare

Für den Moment, in dem ein Streit kippt. Nicht um perfekt zu reden. Sondern um schneller zurück in Verbindung zu kommen.

Wichtig: Dieses Blatt ist keine Paartherapie und kein Ersatz für Hilfe bei Gewalt, Kontrolle oder Angst. Wenn du dich unsicher fühlst, suche Unterstützung.

1. Kurz stoppen

1

Stopp-Satz:

Ich will uns nicht verletzen. Ich brauche kurz Pause, aber ich komme zurück.

2. Gefühl statt Vorwurf

Ich bin gerade ...

In meinem Körper merke ich ...

3. Bedürfnis sichtbar machen

Mir wäre gerade wichtig ...

4. Eine konkrete Bitte

Können wir jetzt ...?

5. Kleine Reparatur für die nächsten 24 Stunden

Das mache ich konkret:

Das wünsche ich mir von dir:

Mini-Check danach

- Haben wir uns weniger verletzt als sonst?
- Ist ein Bedürfnis klarer geworden?
- Gibt es einen nächsten kleinen Schritt?

Mehr dazu im Artikel: <https://lebenohnesorgen.de/3-fehler-die-paare-in-beziehungen-machen/>