

PDF ZUM MITNEHMEN

Ehe klären: Gesprächsleitfaden und Sicherheitscheck

Nutze diesen Leitfaden, wenn du prüfen willst, ob eure Ehe noch klärbar ist und welches Gespräch jetzt sinnvoll ist.

Wichtig: Wenn Gewalt, Drohung, Kontrolle, Stalking oder Angst eine Rolle spielen, ist Sicherheit wichtiger als Ehearbeit. Wende dich an eine Beratungsstelle oder im akuten Notfall an 110.

1. Sicherheitscheck

Kreuze ehrlich an:

Ich kann Nein sagen, ohne Angst vor Strafe zu haben. Gespräche bleiben körperlich sicher. Niemand droht mit Gewalt, Kontrolle oder Selbstverletzung. Kinder oder Angehörige sind nicht gefährdet.

2. Rettbar, klärbar oder nicht sicher?

Bereich	Woran ich es erkenne	Mein nächster Schritt
Rettbar	Beide übernehmen Verantwortung und ändern Verhalten sichtbar.	_____
Klärbar	Unsicherheit ist da, aber Respekt bleibt möglich.	_____
Nicht sicher	Angst, Drohung, Kontrolle oder Gewalt bestimmen die Situation.	_____

3. Das 90-Minuten-Gespräch vorbereiten

Fakten	Was ist passiert, ohne Bewertung?	—
Gefühl	Was hat es mit mir gemacht?	—
Bitte	Was brauche ich konkret anders?	—

Vereinbarung	Woran sehe ich in 14 Tagen Veränderung?	—
--------------	---	---

4. Wenn nur eine Person will

Ich kann klären:

Ich kann nicht übernehmen:

5. Beratung vorbereiten

Unser Thema

Was nicht mehr geht

Was wir probiert haben

Was ich wissen muss

6. Drei Sätze für den Anfang

Ich will nicht gewinnen, ich will verstehen, ob wir noch arbeiten können.

Ich brauche eine konkrete Veränderung, nicht nur ein Versprechen.

Wenn Angst oder Drohung im Raum stehen, mache ich keine Eheklärung, sondern suche Schutz.

Anlaufstellen: Familienportal, Caritas, pro familia, Polizei-Beratung. lebenohnesorgen.de