

Unsere digitale Paarvereinbarung

Ein Arbeitsblatt für mehr Aufmerksamkeit, klare Privatsphäre und weniger Streit im Chat

So nutzt ihr das Blatt

Füllt Seite 1 zunächst getrennt aus. Vergleicht danach eure Antworten ohne Rechtfertigung. Auf Seite 2 formuliert ihr fünf Absprachen für zwei Testwochen. Auf Seite 3 legt ihr Reparatursätze und einen Rückblick fest.

1. Mein persönlicher Digital-Check

Wann fühle ich mich durch digitale Medien mit dir verbunden?

In welchem Moment fühle ich mich durch dein Handy nachrangig?

Welche digitale Erwartung setzt mich unter Druck?

Welche Privatsphäre brauche ich, um mich frei und respektiert zu fühlen?

Was wünsche ich mir konkret - ohne Verbot und ohne Kontrolle?

Unsere fünf Absprachen

1. Aufmerksamkeit

Diese Situationen bleiben handyfrei. Ausnahmen sind:

2. Erreichbarkeit

Eine Antwort erwarten wir ungefähr innerhalb von. Dringend bedeutet:

3. Privatsphäre

Persönlich bleiben. Freiwillig teilen dürfen wir:

4. Social Media

Vor dem Posten oder Markieren fragen wir bei:

5. Reparatur

Wenn ein Chat eskaliert, wechseln wir den Kanal mit diesem Satz:

Streit reparieren und fair überprüfen

Sätze, die den Kanal wechseln

„Das wird im Chat härter, als ich es meine. Lass uns um ____ Uhr sprechen.“

„Ich will das klären, nicht verschwinden. Ich brauche ____ Minuten Pause.“

„Ich merke, dass ich gerade interpretiere. Was meintest du mit ____?“

Unser eigener Reparatursatz:

Rückblick nach zwei Wochen

Termin: _____

Welche Abmachung hat Nähe geschaffen?

Welche Regel war unrealistisch oder unfair?

Was verändern wir für die nächsten zwei Wochen?

Wichtig

Eine faire Vereinbarung ist freiwillig und darf ohne Angst verhandelt werden. Erzwungene Passwörter, Standortkontrolle, heimlicher Accountzugriff, Drohungen oder das Weitergeben intimer Inhalte ohne Zustimmung sind keine Beziehungsregeln. Bei Angst oder Überwachung: Nutze möglichst ein sicheres anderes Gerät und informiere dich bei [polizei-beratung.de](https://www.polizei-beratung.de). Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 116 016. WEISSER RING: 116 006. Akute Gefahr: 110.