

Unsere Pause vereinbaren

Füllt das Blatt in einem ruhigen Moment gemeinsam aus, wenn beide freiwillig und ohne Angst sprechen können. Es ist keine Pflicht zum Weiterreden.

Datum: _____

01 Woran merken wir: Es wird zu viel?

Je ein persönliches Zeichen. Eine Person darf eine Pause verlangen.

02 Wie kündigen wir die Pause an?

Unser Satz oder Stoppwort. Beispiel: Ich brauche gerade Abstand.

03 Wann und wie melden wir uns zurück?

Konkrete Uhrzeit und Kontaktform. Noch nicht bereit? Einen neuen Termin nennen.

Während der Pause: nicht nachgehen, keine Ausgänge blockieren, keinen Streit per Chat fortsetzen.
Unterstützung durch eine vertraute Person ist erlaubt.

Ein Gespräch neu beginnen

Prüft zuerst, ob beide bereit sind. Wählt ein Thema. Eine Person spricht, die andere fasst zusammen; dann wechselt ihr die Rollen.

04 Was ist passiert, was brauche ich?

Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis. Beschreibe Verhalten statt den Charakter.

05 Welche konkrete Bitte habe ich?

Zum Beispiel: Können wir gemeinsame Ausgaben ab einem Betrag vorher besprechen?

06 Wer macht was – und wann prüfen wir es?

Auch offenlassen ist möglich: Was fehlt noch, und wann sprechen wir darüber?

Bei Angst, Drohung oder Gewalt geht Schutz vor. Du musst keine Rückkehr und kein gemeinsames Gespräch zusagen. Bei akuter Bedrohung: Polizei 110.

Hilfe: lebenohnesorgen.de/hilfe-in-krisen/