

Unser Nachgespräch

Bereite ein freiwilliges Nachgespräch vor. Eine eigene Sicht ist noch keine gemeinsame Absprache. Halte nur bestätigte Vereinbarungen fest.

Zum Ausdrucken oder digital Ausfüllen. Nur bei sicheren, freiwilligen Gesprächen. Niemand muss deine Notizen sehen.

1. Welchen konkreten Streitpunkt möchten wir klären?

2. Was habe ich von der anderen Sicht verstanden?

3. Was ist meine eigene Sicht oder Grenze?

4. Wofür übernehme ich Verantwortung?

5. Welche Bitte wurde tatsächlich gemeinsam vereinbart?

6. Wann reden wir weiter oder prüfen die Umsetzung?

Kein Test und kein Behandlungsplan. Bleibt eine Bitte unbeantwortet, lass die Absprache offen. Bei Angst vor der Reaktion suche zuerst unabhängige Beratung.

Akute Gewaltgefahr: 110. Unmittelbare Lebensgefahr oder medizinischer Notfall: 112. TelefonSeelsorge: 116 123, in Deutschland anonym, kostenlos, rund um die Uhr.

Zum Artikel: lebenohnesorgen.de/dieses-kleine-wort-beendet-jeden-streit/