

Das strukturierte Beziehungsgespräch



Wie wollen wir mit dem Thema ...
Liebesvertrag, Sexualität, Streit,
Absprachen, Arbeitsteilung,
Freizeit, Freundschaften,
Trennungen, Urlaub, etc
in unserer Beziehung umgehen?

Finden Sie ein gemeinsames Thema und formulieren Sie das Ziel positiv, schon erreicht, messbar, attraktiv. Das Thema und das Ziel überprüfen Sie zuvor mit der Resonanz-Skala. Dann nimmt sich jeder Zeit, die Punkt 1 bis 3 schriftlich vorzubereiten.

1. Würdigung des Partners/ der Partnerin. Was tust Du schon Gutes für das Thema/ Problem
2. Was ist für mich das Problem?
Alles von der Seele schreiben, um sich klar zu werden, wo der Knackpunkt liegt. Dies wird später nicht vorgelesen, da eine Diskussion über Probleme die Krisen-Energie entfacht. (Schreiben Sie das Problem auf ein extra Blatt)
3. Lösungsvorschläge sammeln, die mit der Resonanz-Skala bewertbar sind. „Wo landest Du stimmungsmäßig, wenn ...?“

Werfen Sie nun das Blatt mit den beschriebenen Problemen fort (verbrennen, vergraben, zerreißen, ertränken). Reden Sie nicht über Probleme, Verletzungen oder Konflikte!!!!

Danach lesen Sie sich beide zuerst die Würdigungen vor. Dann stellt jeder seine Lösungsvorschläge vor und der andere bewertet diese mit der Resonanz-Skala. Dafür müssen die Lösungsvorschläge klar, nachvollziehbar und einfach formuliert sein.

Lösungen ab 5 werden ersatzlos gestrichen. Lösungen ab 6 können nachgebessert werden. "Was brauchst Du, um höher zu kommen?" Aus den Lösungen von 7 bis 10 formulieren Sie schriftlich und gemeinsam eine gute Regelung.

Sinn der Übung: Es ist wichtig, regelmäßig miteinander zu reden. Dafür ist ein fester Tag in der Woche optimal. Die aus dem Gespräch entwickelten Absprachen sind die Grundlage für den Beziehungs-Frieden. Am besten in ein schönes Büchlein eintragen.