Bedrohungs- vs. Fürsorgesystem im Paarkonflikt

Filip Pavlinec Waber, eidg. anerkannter Psychotherapeut www.paarinstitut-praxis.ch

Bedrohungssystem
Amygdala

Angst bzw. Flucht
Wut bzw. Kampf

Achtsamkeit

Adrenalin / emotionale Erregung

Drang sofort zu handeln

Negatives Urteil
(„du bist ein Egoist / rücksichtslos / am überreagieren usw.)

Selbstberuhigung
durch

- **Atmung**
- **Selbstverbalisation**
  „Du musst nicht sofort reagieren…“
- **Selbstmitgefühl**

Aktivierung des
Fürsorgesystems

Gewohnheit

Schädliche Reaktion

Kritik und Verteidigungshaltung

Eskalation des Konfliktes

Offenheit und Flexibilität

Verständnis für Partner suchen und ausdrücken.

Unterschiedlichkeit nicht wertend anerkennen.

„Wir sollen uns beim Kompromiss beide wohl fühlen können.“