

Vorbereitung auf einen «Fairen Streit»

Verabreden Sie sich mit Ihrem/r Partner/in, so dass Sie dieses Gespräch ungestört führen können.
Bereiten Sie sich anhand folgender Fragen auf das Gespräch vor.

Besinnen Sie sich auf eine aktuelle Beschwerde, die Sie ihrem/-r Partner/-in vortragen möchten
Halten Sie sich dabei an das **konkrete Verhalten**, das Sie gerne geändert haben möchten.
Beschreiben Sie dieses konkrete Verhalten anhand einzelner Beispiele

Beschreiben Sie nun, was dieses konkrete Verhalten Ihres/-r Partners /-in **emotional** bei Ihnen auslöst.

Wie reagieren Sie dann typischerweise, wenn Sie sich so fühlen, wie Sie sich in diesem Moment fühlen?

Welche Sorgen/ Befürchtungen stecken dahinter? **Worum** geht es Ihnen **eigentlich**?

Nun formulieren Sie Ihre Bitte: Was soll Ihr/-e Partner/-in **konkret** anders **machen**?
(Mit der Umsetzung dieser Bitte sollte sich Ihre Beschwerde erledigen)

Ablauf eines Fairen Streits

Zuerst besinnen Sie sich bitte auf eine aktuelle Beschwerde, die Sie Ihrem Partner vortragen möchten, worum es in diesem fairen Streit gehen soll.

Halten Sie sich an das konkrete Verhalten, das Sie gerne geändert haben möchten.

Was löst dieses Verhalten bei Ihnen emotional aus.

➔ Siehe auch Handout *Vorbereitung auf einen «Fairen Streit»*.

Wenn du...

Fühle ich mich

Dann reagiere ich ...

Eigentlich befürchte ich dann ...

Spiegeln = NUR wiederholen, was Sie gehört haben

Wie geht's ihnen damit? Können Sie damit was anfangen

Danken für das Zuhören und ggf. das Verständnis

Jetzt formulieren Sie bitte Ihre Bitte: konkrete Verhaltensweisen und was würde das verbessern?

Ich möchte ...

Das würde mir helfen weil/ Das würde unserer Bez. guttun weil ...

Spiegeln

Wie ist die Bitte bei Ihnen angekommen?

Was hat sie emotional bei Ihnen bewirkt?

Verwenden Sie dabei Ich-Botschaften und vermeiden Sie Abwertungen

Spiegeln

Wie war das für Sie, das so zu hören? Können Sie das nachvollziehen

Nehmen Sie sich nun Zeit und überlegen Sie:

Sind Sie bereit, Ihr Verhalten in dem konkreten Punkt zu verändern?

Ja / Nein + Kompromiss/ Ja unter welchen Umständen

Antwort darauf

Verabredung/ neue Runde/ etc.