

Für eine gelingende Kommunikation zwischen Paaren ist dies eine Methode, welche im Trainingsprogramm für Paare (EPL) angewendet wird.

Wir empfehlen Ihnen sich einen festen Termin zu vereinbaren, wo beide Partner Zeit haben und auch ungestört miteinander reden können. Zu Beginn max. 30 Minuten, d.h. pro Partner 15 Minuten Gesprächszeit. Dies kann mit der Zeit gesteigert werden.

Vereinbaren Sie wer „Sprecher“ und „Zuhörer“ ist. Nach einem Durchgang wird getauscht. Bitte sprechen Sie jeweils nur über 1 Thema. Die Methode braucht regelmäßige Übung, geben Sie sich die Zeit und Gelassenheit, auch wenn es mal nicht so läuft.

Richtiges Sprechen

ICH Sätze	Ich möchte.../Ich fühle mich.../ich wünsche mir...
Konkrete Situation	„ich denke beispielsweise an..., in diesem Moment....“
Konkretes Verhalten	Ich stelle mir zb vor, dass ich -> konkretes Verhalten beschreiben
Beim Thema bleiben	Die Inhalte mitteilen, die für das Thema wichtig sind.
Sich öffnen	Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche äußern

Tipp: Die Inhalte, die Sie beschäftigen, in kleinen Abschnitten mitteilen und zwischendurch Pause lassen, damit der Zuhörende wiederholen kann. So ermöglicht es dem Sprecher zu erfahren, ob er/sie auch richtig verstanden worden ist. Gegebenfalls können Sie nochmal Ihr Gesagtes in einer anderen Form wiederholen.

Richtiges Zuhören

Aufnehmend Zuhören	„Hm“, „Aha“, nicken, Blickkontakt halten
Zusammenfassen	Das Gehörte mit eigenen Worten wiederholen
Offen fragen	z.b. nach Gefühlen, nach Wünschen
Gesprächsverhalten loben	Gut, dass du das so offen sagst.
Das ausgelöste Gefühl äußern.	Das ärgert/freut/Verunsichert.... Mich jetzt

Bitte halten Sie sich mit der eigenen Meinung zurück bis sie selbst an der Reihe sind. Jeder Partner hat Zeit darauf zu antworten. Es geht hierbei um zuhören und das Verstandene wiedergeben.

Wichtig:

Zeitlich begrenzen, wenn einer nicht mehr kann (Gefühle sind zu stark, oder Aufmerksamkeit lässt nach), dann dem anderen mitteilen, dass man aufhören möchte und neuen Zeitpunkt zur Fortsetzung des Gesprächs vereinbaren.

Ende des Gesprächs:

Bitte bedanken Sie sich gegenseitig für das gute Gespräch, auch wenn es mal nicht ganz so gut gelaufen ist. Vielleicht sagen Sie auch Ihrem Partner oder Partnerin, wie es Ihnen nach dem Gespräch geht und was Ihnen, ganz persönlich, daran gut getan hat.

Viel Erfolg!