

Strukturiertes Beziehungsgespräch



Wie wollen wir mit dem Thema ...

Liebesvertrag, Sexualität, Streit, Absprachen, Arbeitsteilung, Freizeit, Freundschaften, Trennungen, Urlaub, etc in unserer Beziehung umgehen?

Je 10 Minuten:

Jeder spürt in sich nach, was an diesem speziellen Thema bedeutsam ist und macht sich Notizen. (evtl. WingWave)

Je 10 Minuten:

Wenn der/die eine spricht, hört der/die andere nur zu.

- **Würdigung:** Was Du Gutes für mich und die Beziehung tust.
- **Verletzung:** Wie es mir mit Dir geht, wenn ich mich durch Dich verletzt fühle. (achtsam sprechen)
- **Verzeihen:** Es tut mir leid, was ich bei Dir auslöse/ Dir antue.

20 Minuten Gespräch mit dem Stimmungs-Barometer

- „Wie wollen wir würdigend und achtsam mit dem gewählten Thema umgehen?“
- **Schriftlicher Vertrag zur unseren Vereinbarungen.**
„Weil... Stories“ ausschalten. Jede Lösung gemeinsam bewerten. Erst ab **8** auf beiden Seiten ist es eine gute Lösung.

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

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 Beziehungsfrieden. Am besten in ein schönes Büchlein eintragen.