



Arbeitsblatt: Kontrollierter Ausstieg aus dem Streit

Schritt 1: Aufmerksamkeit wecken

Mir fällt gerade auf, dass wir

.....

Schritt 2: Die Bitte um den Ausstieg aus dem Streit

Bitte lass uns aufhören,

.....

Schritt 3: Konsequenzen benennen

Wenn wir jetzt nicht aufhören können, dann ziehe ich mich zurück und komme zur vereinbarten Zeit wieder.

Schritt 4: Die Drama-Bühne verlassen

Unsere Vereinbarung für die Besinnungszeit: (z.B. Trance „Ausstieg aus dem Streit“)

.....

.....

.....

.....

Wenn Sie wieder zueinander finden, umarmen Sie sich liebevoll. Wenn Sie mögen flüstern Sie diese kraftvollen Worte: „Es tut mir leid, bitte verzeih mir, ich liebe dich, danke.“ Das hawaiianische Ho’oponopono-Ritual hat auch ein wundervolles Lied, welches Sie auf youtube finden.

Vereinbaren einen späteren Termin zur Klärung des Themas, das dem Streit zugrunde lag. Als Methode der Klärung empfiehlt sich das strukturierte Beziehungsgespräch.