

Paar-Gespräch

Wenn beide Partner sich ausführlich mitteilen und in Ruhe zuhören können, lassen sich Missverständnisse eher ausräumen und Streit vermeiden.

Das „Paar-Gespräch“ ist eine gute Möglichkeit, Kommunikation und Verständnis im Paar zu verbessern.

Das Thema kann vorher verabredet werden oder ist nicht festgelegt (Was bewegt mich im Moment?).

Störungen sollten ausgeschlossen sein.

Beide sitzen einander gegenüber und schauen sich an.

- ☞ eine/r von beiden spricht, der/die andere hört zu, Zeit zum Sprechen/Zuhören gleich einteilen (z.B. 4-mal 5 Minuten, evtl. länger), die Reihenfolge festlegen (A-B-A-B)
 - ☞ nur von sich selbst sprechen, nicht vom anderen, alles weglassen, was das Zuhören schwierig macht (keine Vorwürfe, Unterstellungen oder Angriffe), auch Pausen für tiefer liegende Gedanken lassen; auf das, was vorher gesagt wurde, braucht nicht eingegangen zu werden
 - ☞ beim Zuhören volle Aufmerksamkeit schenken, nicht unterbrechen, keine Kommentare oder eigene Ideen einbringen
 - ☞ wenn die Aufmerksamkeit nachlässt oder bei Regelverstößen: Auszeit* nehmen
-

Reiner Kaminski & Monika Entmayr