

## Teufelskreise durchbrechen und weitere Verletzungen verhindern

Erleben Sie mit Ihrem Partner / mit Ihrer Partnerin oft in ähnlichen Situationen, dass es Ihnen schwerfällt, ihre diffusen Gedanken und Gefühle spontan und genau zu beschreiben? Vermischen sich auf einmal die Themen und Sie sind frustriert, weil sie nicht verstanden werden? Verletzten Sie sich zunehmend gegenseitig? Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen und weitere Verletzungen zu verhindern, kann es sinnvoll sein, die Gespräche zu reflektieren und sich beidseitig nochmals für eine Aussprache vorzubereiten. Angestaute und wiederholte Verletzungen durch wiederkehrende, nicht klärende Gespräche und Situationen sitzen meist tief und sind die häufigsten Gründe, weshalb Paare sich trennen. Möglicherweise kann Ihnen dieses Vorbereitungsblatt helfen.

**Sollten Sie merken, dass Sie damit alleine nicht weiterkommen, kann eine Paarberatung Sie dabei unterstützen.**

**→ In welchen Situationen / Konflikten ist für mich die Verletzung heute noch (wieder) spürbar?**

Zählen Sie konkrete Beispiele auf und schildern Sie, was genau gesagt, getan oder unterlassen wird. Sprechen Sie von sich und verzichten Sie auf Seitenhiebe (siehe Merkblatt: miteinander reden – einander zuhören).

**→ Was nehme ich in diesen Situationen / Konflikten alles an mir wahr?**

Beschreiben Sie Ihr Verhalten, Ihre Gefühle, Ihr Körperempfinden, Ihre bildhaften Vorstellungen, Überlegungen und Gedanken.

**→ Was nehme ich an dir wahr?**

Beschreiben Sie, welches konkrete Verhalten Sie provoziert, verletzt und/oder ärgert. Was sagt, tut oder zeigt Ihr Partner / Ihre Partnerin in diesen Situationen?

**→ Was könnte ich tun oder sagen und was mein Partner / meine Partnerin, damit wir uns beide in einer ähnlichen Situation schneller beruhigen und einander wieder zuhören.**

Ich wünsche mir von dir, ...

Ich bitte dich darum, ...