

Gemeinsam Lösungen finden

Dieser Leitfaden ermöglicht das schrittweise Vorgehen und Einüben beim Lösen von Problemen oder beim Schaffen von Entspannung in belastenden Situationen. Die einzelnen Schritte sollen Ihnen beiden dabei helfen, auf Schuldzuweisungen zu verzichten und beim eigentlichen Thema zu bleiben. Es wird anhand von konkreten Beispielen ein Weg aufgezeigt, gemeinsam in entspannter Atmosphäre Lösungen zu finden. Sollte dieser Leitfaden dafür nicht ausreichen, könnten aktuelle oder ältere Verletzungen der Grund dafür sein. Es kann hilfreich sein, diese zunächst anlässlich einer Paarberatung zu thematisieren, damit sie danach ausgeräumt werden können.

1. Problem ansprechen – Wunsch formulieren

Siehe auch «Miteinander reden – einander verstehen, Leitfaden in Kürze».

Einigen Sie sich darauf, was genau das Problem ist und geben Sie diesem einen Namen. Bleiben Sie beim Thema. Formulieren Sie beide einen Wunsch oder eine Bitte.

Beispiel

Problem: *Kommunikation im Streit*

Wunsch Mann: *«Ich wünsche mir, dass du im Streit nicht immer wieder sagst, dass meine ganze Familie so tickt».*

Wunsch Frau: *«Ich wünsche mir, dass du mich im Streit nicht mitten im Satz unterbrichst und die Sätze für mich beendest».*

2. Lösungen sammeln

- Beide schreiben auf, was sie zur Lösung oder Erleichterung des Problems beitragen oder sagen könnten (Sie können auch eine Liste mit mehreren Möglichkeiten für jeden formulieren).
- Jeder Vorschlag wird hinsichtlich seiner Vor- und Nachteile besprochen.
- Die besten Lösungsvorschläge möglichst konkret aufschreiben.

3. Schritte zur Umsetzung

Überlegen Sie genau, wer was und wie tut.
Schreiben Sie die Schritte auf.

Beispiel

Mann: *«Wenn ich merke, dass ich dir nicht mehr zuhören kann, weil ich ungeduldig werde, sage ich stopp und bitte um eine Pause. Ich teile dir mit, wann und an welchem Ort wir das Gespräch weiterführen können».*

Frau: *«Wenn ich das Gefühl habe, dass ich nur noch wütend bin, sage ich, dass ich überfordert bin und bitte um eine Unterbrechung des Gespräches. Ich werde ebenfalls sagen, an welchem Ort und wann wir das Gespräch weiterführen können».*

4. Überprüfen der Lösung

- Haben die Lösungsansätze funktioniert?
- Lob vor Kritik, selbst wenn es nicht zu 100% funktioniert hat!
- Anpassungen vornehmen, wenn nötig.
- **Sollte es gar nicht funktioniert haben, überlegen Sie sich, ob eine Paarberatung Sie in Ihren Bemühungen weiterbringen könnte.**