



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG+PERSÖNLICHKEITS- & BEZIEHUNGS COACHING+PAARBERATUNG
Dresdner Straße. 10a 01445 Radebeul Telefon: 0351/30910005 www.ilp-coach-dresden.de

Anleitung zum regelmäßigen, strukturierten Beziehungsgespräch

Das strukturierte Beziehungsgespräch bietet Paaren eine Chance, miteinander im Austausch zu bleiben, schwierige Themen zu besprechen und Lösungen zu finden. Es stärkt den Beziehungsfrieden und das WIR-Gefühl und hilft eine Brücke zu schlagen zwischen verschiedenen Standpunkten. Bei regelmäßiger Übung entsteht eine neue Gesprächskultur zwischen den Partnern, die sich sehr positiv auf die Beziehung auswirkt.

Vorraussetzung: innere Entspanntheit, bitte nie unter Druck oder in Missstimmung (Gefahr Kampfmodus)

Bei Streit: unbedingt Ausstiegsregel anwenden, Thema vertagen

Wichtig:

- **am besten Ritual einführen**, sich regelmäßig verabreden
- **zeitliche Begrenzung** (z.B. zweimal 10 bis 15 min), Wecker stellen
- **immer nur ein Thema**
- vorbereiten *gedanklich oder schriftlich*
- **ICH- Botschaften**, von sich erzählen (es geht um, ich verstehe, dass...,bedeutet für mich, dass...,fühle mich dann, wünsche mir, dass...)
- „**apokalyptische Reiter**“ vermeiden, auf Augenhöhe (Smileys)
- **üben, üben, üben**

Ablauf

1) Vorbereiten, verabreden, regelmäßig, auf jeweils ein Thema einigen

- jeder macht sich dazu 10 min Notizen:

1- was ist daran wichtig für mich was bedeutet es für mich, was verletzt mich, was war mein Anteil, es tut mir leid dass, Bitte um Verzeihung

2- was hast Du bereits in der Richtung für mich und die Beziehung getan oder versucht

3- welche Lösungen schlage ich vor (möglichst mehrere)

2) Regel: wenn der eine spricht, hört der andere zu. Keine Kommentare, Reiter, Fragen!

Partner sprechen abwechselnd zu:

1- THEMA abwechselnd

2- WÜRDIGUNG abwechselnd

3- LÖSUNGEN abwechselnd

3) Jede Lösung mit dem Stimmungsbarometer messen (Skala 1-10), Notizen

- gemeinsam bewerteten, Durchschnitt bilden(kein Ja-aber..., keine Diskussion, keine Erklärungen, kein bockig-sein)

- ab 8 auf beiden Seiten wird die Lösung angenommen bzw. notiert, ab 5 nach unten nicht weiter diskutieren, ab 3 geht gar nicht

4) Keine Ergebnisse? Pause lassen, später erneuter Anlauf, Thema wird vertagt(Lösung darf sich entwickeln)

5) sich bedanken, wertschätzen was es wertzuschätzen gibt, Gespräch beenden