

## BEZIEHUNGSGESPRÄCHE, DIE WIRKLICH KLÄREN KÖNNEN

Ein strukturierter Leitfaden für schwierige Themen in Beziehungen

---



## BEZIEHUNGSGESPRÄCHE, DIE DICH WEITERBRINGEN

Wenn Konflikte eskalieren, liegt das selten am Thema. Es liegt daran, dass Stress, Verletzung und alte Muster das Gespräch übernehmen.

Diese Struktur hilft euch,

- aus Kampf und Verteidigung auszusteigen
- einander wirklich zu verstehen
- und Lösungen zu finden, die Nähe statt Distanz schaffen.

# **DIE GRUNDHALTUNG (entscheidend)**

**Jeder darf die Dinge so sehen, fühlen und erleben, wie sie oder er sie erlebt.**

Das bedeutet nicht Zustimmung. Es bedeutet Respekt für die innere Welt des anderen.

Ohne diese Haltung wird jedes Gespräch zum Machtkampf. Mit ihr entsteht Augenhöhe.

## **DER ABLAUF – SCHRITT FÜR SCHRITT**

### **1. Zeitpunkt klären**

- ☐ Beide sind ansprechbar
- ☐ Kein Gespräch im Affekt
- ☐ Bewusst verabredet

***Vertragen ist kein Scheitern, sondern Selbstregulation.***

### **2. Rahmen schaffen**

- ☐ Ungestört
- ☐ Handys weg
- ☐ Zeitlich begrenzt (z. B. 30–60 Minuten)

***Ein klarer Rahmen gibt Sicherheit.***

### **3. Ein Thema festlegen**

- ☐ Ein konkretes Thema
- ☐ Keine Generalabrechnung
- ☐ Kein Springen zwischen Baustellen

***Klarheit schützt vor Überforderung.***

#### 4. Rollen festlegen

- ☐ Eine Person spricht und teilt Ihre Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse zur Situation (10 min)
- ☐ Eine Person hört zu, mit innerer Offenheit, wirklich verstehen zu wollen
- ☐ Rollenwechsel erst nach der Wiedergabe des Gehörten.

***Zuhören ohne Gegenwehr ist Beziehungsarbeit.***

#### 5. Aus dem eigenen Erleben sprechen

- ☐ Was habe **ich** erlebt?
- ☐ Was hat das **in mir** ausgelöst?
- ☐ Wie habe **ich** mich gefühlt?

**✗ Keine Vorwürfe ✗ Keine Diagnosen ✗ Keine Unterstellung**

#### 6. Bedeutungsebene benennen

- ☐ Was hat das für mich **bedeutet**?
- ☐ Welche alte Verletzung wurde berührt?
- ☐ Was war daran besonders schmerzhaft?

***Hier entsteht emotionale Verständigung.***

#### 7. Spiegeln – erst verstehen

Die zuhörende Person fasst zusammen:

- ☐ „Ich habe verstanden, dass ...“ “Habe ich Dich richtig verstanden?”
- ☐ „Für dich hat das bedeutet ...“

***Verstehen heißt nicht Recht geben. Verstehen heißt, in Beziehung bleiben.***

## 8. Bedürfnisse sichtbar machen

- ☐ Was habe ich in dieser Situation gebraucht?
- ☐ Was ist mir wirklich wichtig?

*Hinter jedem Konflikt steckt ein unerfülltes Bedürfnis – nicht böser Wille.*

## 9. Lösungen gemeinsam entwickeln

- ☐ Jede Person macht Vorschläge
- ☐ Eine Lösung zählt nur, wenn beide sie tragen können
- ☐ Ziel: eine **dritte Lösung** – nicht deins, nicht meins, unseres

**✗ Keine Argumentenschlachten ✗ Keine faulen Kompromisse**

## 10. Abschluss oder Vertagung

- ☐ Lösung gefunden **oder**
- ☐ Gespräch bewusst vertagt
- ☐ Wertschätzung ausdrücken

*Nicht jedes Gespräch löst alles. Aber jedes gute Gespräch stärkt Verbindung.*

## WICHTIG ZU WISSEN

- *Ein gelungenes Beziehungsgespräch heißt nicht: Alles ist geklärt.*
- *Es heißt: Wir haben uns gesehen. Wir sind im Kontakt geblieben.*

*Und genau dort beginnt Veränderung.*