

CHEAT-SHEET UND GESPRÄCHSLEITFADEN

Missverständnisse in deiner Beziehung verhindern und ohne Befürchtungen auch heiße Eisen angehen!





EINFÜHRUNG

Hallo

Ich bin Carolyn und ich habe diesen Leitfaden entwickelt, um Menschen in ihrer Kommunikation mit dem Partner oder Partnerin zu unterstützen.

Kommunikation ist nicht alles, aber ohne Kommunikation ist alles nichts!

Mit Kommunikation kannst du in **Verbindung** gehen, **Bedürfnisse** äußern und **Grenzen setzen**. Damit dir das gelingt, aber im besten Fall, ohne dass es zu Missverständnissen kommt, habe ich dir dein **Cheat-Sheet** mit 5 Tipps für die Paar-Kommunikation und einen **Gesprächsleitfaden!** Viel Erfolg bei deinem nächsten Gespräch und

viel Wachstum

CAROLYN LITZBARSKI

5

Kommunikationstipps

Mit diesen 5 Tipps sorgst du für ein klares Gespräch, in dem du das sagen kannst, was dir wichtig ist und zwar so, dass der andere es versteht.



Einstiegssatz

Mit deinem ersten Satz legst du die **Grundlage** für das Gespräch. Vermeide das typische: „Schatz, wir müssen reden.“

Nutze stattdessen Sätze wie: „Ich habe da etwas, was ich dir sagen wollte. Hast du gerade einen Moment Zeit?“

Tipp: Achte darauf, dass die **Außenbedingungen** passen, führe also die wichtigsten Gespräche nicht zwischen Tür und Angel oder wenn andere Menschen dabei sind.

Gesprächsziel

Lege dir ein **Ziel** für das Gespräch fest, das erreichbar ist. Also nicht: Der andere soll dich verstehen und Zugeständnisse machen. Sondern: Ich möchte mit diesem Gespräch deutlich machen, wie ich mir eine Beziehung vorstelle.



Deine Sicht und dein Erleben

Achte darauf, deine **Sicht** und dein **Erleben** anzusprechen, in dem du **Ich-Botschaften** nutzt.

Beispiel: „Ich bin einfach sehr verunsichert, wenn ich dir etwas erzähle und du in dein Handy schaut.“

Rettungsstrategien

In emotional aufgeladenen Situationen ist es sinnvoll, das Gespräch zu **pausieren**. Du hast dafür mehrere Möglichkeiten. Vereinbare **Code-Wörtern** wie: Time-Out, Pause etc. mit dem anderen. Wenn ein Gespräch zu hitzig wird, unterbreche mit dem Code-Wort.

Tipp: Legt **streitfreie Räume** fest und haltet euch daran. Wenn ein Streit im Schlafzimmer beginnt, verlagert ihn in einen anderen Raum.



Vorwürfe in Wünsche verwandeln

Anstatt in **Vorwürfen und Kritik** zu sprechen, formuliere den dahinterliegenden **Wunsch**.

Anstatt: „Sei nicht immer so nachtragend.“ kannst du sagen: „Ich wünsche mir, dass wir Dinge in der Vergangenheit abschließen können. Können wir besprechen, wie wir dies schaffen können?“

Dein Gesprächsleitfaden

Nun bist du dran! Bereite dich auf dein Gespräch vor und nutze dafür diese Vorlage zur Vorbereitung. Dadurch wirst du dich sicherer fühlen und kannst dein Gespräch ohne Befürchtung, verletzt oder missverstanden zu werden, führen.

1

Mein möglicher Einstiegssatz:

Mein Gesprächsziel ist:

2

3

Meine Sicht und mein Erleben ist:

Mögliche Rettungsstrategien:

4

5

Mein Wunsch hinter einem Vorwurf:

BONUS: MEIN KOMMUNIKATIONS- LEITFADEN

Ein Leitfaden für Herausforderungen

Dein Leitfaden als Wegbegleiter:

Im Jahr 2020 ist mein Leitfaden in der Fachzeitschrift Praxis Kommunikation erschienen. Als Bonus gebe ich dir diesen wertvollen Wegbegleiter für jede Situation, die

- dich ärgert
- dich traurig macht
- dich sprachlos macht

Der Kommunikations-Leitfaden verschafft dir einen **neuen Blickwinkel** auf herausfordernde Situationen, lässt dich neue **Lösungen** sehen und lässt dich wieder **Herr/in** deiner selbst sein!

Wie du den Leitfaden nutzen kannst:

Speichere ihn dir auf dem Handy oder Laptop ab oder hänge ihn dir an eine Stelle, an der du ihn regelmäßig siehst. Die einzelnen Schritte und Joker werden dir dann **leichter in Erinnerung** bleiben! Du kannst den Leitfaden auch zur **nachträglichen** Analyse einer Situation nutzen.

MEIN KOMMUNIKATIONS-LEITFADEN

Ein Leitfaden für Herausforderungen

Bist du bereit, etwas Wertvolles aus dieser Situation zu lernen? Bist du bereit, etwas zu tun, um es besser zu machen?

JA

NEIN

Was ist es, was dich wirklich in der Situation aufregt?
Gefühl:
Bedürfnis:

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um deine Gefühle auszuleben. Wenn du davon genug hast, kehre zum Anfang zurück.

Wahrnehmungs-Check:
Könnte deine Wahrnehmung verzerrt sein?

Überprüfe deine Wahrnehmung!
Joker 1: „Wie meinst du das?“

JA

NEIN

Bist du in einem Umfeld, in dem du dein Bedürfnis** und Gefühl* kommunizieren kannst?

Hör dir die Antwort an. Hat sich deine Wahrnehmung geändert?

JA

NEIN

Sprich es aus: „Ich fühle gerade*, dabei geht es mir um**“

Joker 2: Sprich ÜBER die Situation und die Kommunikation: „Ich habe den Eindruck, dass ...“

JA

NEIN

Joker 3 zu dir, nach Abschluss:
„Was hat das mit mir zu tun?“

ENDE UND ABSCHLUSS

MEIN KOMMUNIKATIONS- LEITFADEN

Erklärung zu den Jokern

Joker 1: „Wie meinst du das?“

In jeder Situation in der du dich gekränkt, verärgert oder verletzt fühlst, ist ein **Wahrnehmungs-Check** wichtig.

Wahrnehmung ist nämlich ein sehr individuelles Phänomen: wir Menschen haben unseren eigenen, individuellen **Wahrnehmungsausschnitt**, der von uns „gefärbt“ wird. Überprüfe deshalb deinen Wahrnehmungsausschnitt und ob das, was du gerade wahrnimmst (zum Beispiel, dass dein Gegenüber dich gerade kritisieren möchte etc.) der objektiven Realität entspricht.

Mit der Frage „Wie meinst du das?“ überprüfst du deinen Wahrnehmungsausschnitt. Gleichzeitig lädst du deinen Gegenüber ein, sich noch einmal präziser auszudrücken. Vielleicht wirst du überrascht von der Antwort?

MEIN KOMMUNIKATIONS- LEITFADEN

Erklärung zu den Jokern

Joker 2 - Sprich ÜBER die Situation und ÜBER die Kommunikation:

Beispiele sind

- „Ich habe den Eindruck, dass ...“
- „Ich erlebe gerade, dass wir uns beide rechtfertigen und niemand aufgeben möchte.“
- „Ich merke gerade, dass wir hier die Sachebene verlassen.“

Mit dieser Strategie schaffst du Möglichkeiten für einen Ausstieg, zum Beispiel aus einer emotionalen Situation. Du kannst dadurch deine eigene Emotionsspirale durchbrechen und auch deinen Gegenüber zum Ausstieg einladen.

Joker 3 - Frag dich „Was hat das mit mir zu tun?“

Diese Frage an dich selbst empfehle ich dir immer in oder nach einer herausfordernden Situation. Du eröffnest dadurch neue Perspektiven und ergründest deine Triggerpunkte, die in der Situation berührt wurden.



DANKE

Danke für dein Vertrauen und viel Erfolg bei deinem nächsten Gespräch!

*Wenn du mehr zum Thema **gelingende Beziehung und Paarkommunikation** möchtest, dann besuche mich gerne auf meiner Seite,*

Folgende Möglichkeiten habe ich für dich, wenn du weiter an deiner Kommunikation arbeiten möchtest.

Lernreise „Beziehungsflow“ - in vier Wochen

- *verbesserst du die **Kommunikation und Atmosphäre** in deiner Beziehung*
- *verhinderst **Missverständnisse** und **hitzige Diskussionen***
- *baust wieder **Verbindung** und **Vertrauen** in deiner Beziehung auf*

*Die Lernreise ist eine **Kombination** aus Online-Programm und Check-In Calls für die **Vertiefung** der Lerninhalte. Hier findest du mehr Informationen.*

CAROLYN LITZBARSKI