

Partnerschaft positiv leben - beziehungsfördernd sind:

Positive Eigenschaften / Fähigkeiten

Empathie / Einfühlung
Wertschätzung
Dankbarkeit, Wohlwollen
Achtsamkeit, Respekt
Toleranz, Geduld
Kompromissbereitschaft
Kritik/Feedback annehmen können
Fehler zugeben können
Sich entschuldigen können
Freiräume/Freiheiten lassen
Verantwortung übernehmen

Beziehungstörend, -entfremdend

Perfektionismus
Unzuverlässigkeit
Sich nicht entschuldigen und
Fehler nicht eingestehen können
alles selbstverständlich nehmen
Rückzug/Schweigen
Recht haben wollen
Opferrolle
Kontrollsucht
Eifersucht
Klammern

Positive Kommunikation

Ich-Botschaften:
(meine Sicht, mein Gefühl, mein
Bedürfnis, meine Bitte)
Konstrukt. Streitkultur, lösungsorientiert
Sich zusammen - statt
auseinander zu setzen
aktives Zuhören / ausreden lassen
Konstruktive Fragen:
Was fehlt dir? Was brauchst du?
Beziehung als (Forschungs-)Projekt

Vermeiden:

Du –Botschaften (du bist ...)
Vorwürfe, Anklagen, Kritik
Schulduweisungen, Urteile
Bewertungen, Abwertungen
Besserwissen, Zurechtweisen
Lächerlich machen, verharmlosen
Letztes Wort haben, unterbrechen
Ja, aber – Sätze
Immer/nie- Sätze
Den anderen nicht ernst nehmen
Drohen, Strafen, Appelle, Forderungen
Analysen, Diagnosen (dein Problem ist)
Kramen in der Vergangenheitskiste

Aktivitäten

Gemeinsame Rituale / Projekte
(Kochen, Spazieren gehen, Garten, Sport)

gemeinsame Zeiten ohne Kind
Ausgehen, Kino, Essen gehen etc.
alle ¼ Jahre ein Wochenende wegfahren

Freier (halber) Samstag im Wechsel
Verwöhnabend (Prinzessin/Pascha)

Überraschungen, eine Freude bereiten

Zeit geben zum Ankommen n. d. Arbeit
Zeit geben zum Alleinsein

Balance Autonomie – Gemeinsamkeit
Balance Selbständigkeit – Nähe
Eigene Freunde und Hobbies

Versöhnungsritual (H. Jellouschek)
Zwiegespräche (Lukas Moeller)
Dankeschaukel

David Luczyn: www.coaching-frankfurt.de
Tipps + Texte: www.paarcoaching-frankfurt.de

Doris Wolf: www.partnerschaft-beziehung.de