



BEZIEHUNGSWEISE

Paarberatung / Coaching / Familien-Mediation

LICHT

10 Goldene Gesprächsregeln für konstruktiven Streit.

- 1. Spannungen ernst nehmen – bevor sie groß werden.**
Je früher du sie ansprichst, desto lösbarer sind sie.
- 2. Sag, worum es dir geht – nicht, was mit dem anderen nicht stimmt.**
Fokus auf Wirkung und Wunsch, nicht auf Schuld.
- 3. Ich-Botschaften statt Vorwürfe.**
Beispiel: „Ich fühle mich übergangen/irritiert“ statt „Du hörst nie zu“.
Bleib dabei konkret. Sätze wie „immer“ oder „nie“ machen ein Gespräch schnell groß und schwer. Hilfreicher ist: „Gestern Abend, als ... habe ich mich ... gefühlt.“ So bleibt ihr beim aktuellen Moment.
- 4. Der richtige Raum zur richtigen Zeit.**
Nicht zwischen Tür und Angel. Nicht, wenn du wütend bist.
- 5. Fragen helfen mehr als Aussagen.**
Statt „Du hast das falsch gemacht“ → „Wie hast du das gemeint?“
- 6. Wirklich zuhören, in die Augen schauen – nicht warten, bis du wieder reden darfst.**
Suche nach den 2 % Wahrheit im Erleben des anderen. Du musst nicht allem zustimmen. Aber vielleicht gibt es einen kleinen Teil, den du nachvollziehen kannst: „Ich verstehe, dass du dich in dem Moment allein gelassen gefühlt hast.“ Das ist kein Nachgeben, sondern ein Schritt in Richtung Verbindung.
- 7. Nicht gewinnen wollen – sondern verstehen.**
Konflikte sind kein Wettbewerb, sondern Klärungsräume.
Validierung bedeutet nicht: „Du hast recht und ich liege falsch.“ Validierung bedeutet: „Ich sehe, dass dein Erleben für dich Sinn ergibt.“ Das kann einen Streit sofort weicher machen.
- 8. Lösungen gemeinsam suchen – nicht Gegner markieren.**
Achte auf kleine Reparaturversuche. Ein Blick, ein Lächeln, ein vorsichtiger Satz, eine Berührung oder sogar ein kleiner Witz können sagen: „Ich bin sauer, aber wir gehören zusammen.“ Wenn der andere so einen Versuch macht, nimm ihn an. Das kann das Eis brechen.

9. Sprich nicht über andere – sprich mit ihnen.

Keine Stellvertreterkonflikte, kein „Man sagt...“

10. Und am Ende: Wertschätzung zeigen, auch wenn's anstrengend war.

Vielleicht mit einem Satz wie: „Danke, dass du drangeblieben bist.“ Oder: „Das war nicht leicht, aber ich bin froh, dass wir gesprochen haben.“ Verbindung entsteht nicht nur durch perfekte Gespräche, sondern auch durch kleine Zeichen danach.

Und: Feiern, wenn man gemeinsam zu einer besseren Lösung kommt.