

Verhalten bei Streit

Beruhigen, stabilisieren, Verstand einschalten (es sind Ängste) wenn alles zu intensiv wird stoppen (es sind Missverständnisse vorhanden!)

Für beide gilt die Grundhaltung: Der andere will mir nichts Böses.

Nachbesprechungen bitte nur in Ruhe durchführen, ohne Druck!

1. **Wir sprechen über die vergangene Situation, es gibt dabei keinen Schuldigen!** Niemand weiss, wer angefangen hat und wo es angefangen hat. Schuld ist eine Illusion!

Was hat mich verletzt? Habe ich ev. einen Vorwurf gehört? Stimmt dieser Vorwurf oder habe ich „falsch“ gehört? (Bitte daran denken, dass der andere nie etwas Böses möchte. Wenn die andere Person sagt, ich habe dir keinen Vorwurf gemacht, dann ist dies so.) Ist da ev. eine Angst? Hatte ich einen erhöhten Druck in der letzten Zeit und deswegen jetzt die Fassung verloren? Bin ich zur Zeit ev. empfindlicher als sonst? Falls ja, bitte diesen Druck ansprechen. (Wenn möglich bereits unmittelbar nach einem Streit sich diese Gedanken machen. War ich ev. unter Druck?)

2. Entspricht diese Angst oder ev. Ängste, der Realität? Verstand einschalten, ehrlich hinsehen, sein Verhalten überdenken! Oder sind sie völlig irrational? Sind ev. unsere Bedürfnisse völlig unterschiedlich und deswegen entstehen diese Streitigkeiten? **Falls ja, gibt es Lösungen damit beide sich wohl fühlen? (einmitten)**

3. Werden wir jetzt nie mehr Meinungsverschiedenheiten oder Missverständnisse haben in unserem Leben?

Laut loslachen!!!!!!

Doch, es wird noch hunderte davon geben!

Bitte die ganze Situation auflockern durch das Wissen, dass das nächste Missverständnis oder die nächste Meinungsverschiedenheit vorprogrammiert ist und nur darauf wartet euer friedliches Zusammenleben zu stören, oder besser gesagt, zu zerstören!

4. **Wichtige Grundhaltung einnehmen:** Der Umgang mit Missverständnissen und Meinungsverschiedenheiten wird mit der Zeit für uns beide immer einfacher und leichter. Wir sind grosse Vorbilder für unsere Kinder, Verwandte und Bekannte!