

Arbeitsblatt: Paargespräche tun gut...

Sind Sie auch dafür, dass unsere Regierung mehr für den Frieden tun sollte?

Die meisten Menschen wünschen sich, wenn Sie nach einem Herzenswunsch gefragt werden, Frieden für die Welt. Fairness, Vertrauen, gegenseitiger Respekt, Achtsamkeit und Wertschätzung sind Werte, die die meisten Menschen für richtig und erstrebenswert halten. Der Wunsch nach Frieden und das Streben nach Respekt, Fairness und Anerkennung ist eine gesellschaftliche Herausforderung und eine Herausforderung für jede Beziehung.

Haben Sie das Gefühl, dass sich Ihr Partner (w/m) immer fair und anerkennend Ihnen gegenüber verhält? Sind Sie in Ihrer Beziehung immer wertschätzend und respektvoll?

Beziehungen sind herausfordernd, da jeder Mensch gleichzeitig nach Wachstum und nach Zugehörigkeit strebt und eine ganz einzigartige Wahrnehmung dafür entwickelt was richtig und was falsch ist.

Wo bleiben da die gemeinsamen Werte, die so wichtig für eine Partnerschaft sind?

Was tun Paare, wenn eine Partnerschaft in eine Schieflage kommt?

Wie können die Partner innerhalb einer Beziehung gleichzeitig individuell wachsen und sich entfalten und dennoch mit dem Partner verbunden bleiben?

Warum sind Frieden, Fairness, Wertschätzung und Respekt so wichtig und gleichzeitig so schwierig zu leben?

Wer ist mit der Rollenverteilung in der Partnerschaft einverstanden?

Gibt es eine gemeinsame Vision?

Ein moderiertes Paar-Coaching kann oft sehr hilfreich sein, um eine Beziehung wieder zu beleben. Ich arbeite gerne mit der Methode des sogenannten Paar-Gesprächs.

Wenn ein Paar sich, wie die meisten Menschen auf dieser Welt, Frieden wünscht, dann macht es Sinn Zeit und Aufmerksamkeit in die eigene Partnerschaft zu investieren. Wenn Sie so wollen, dann ist ein Paar-Gespräch eine Investition in die Liebe und den Frieden. Probieren Sie es aus!

1. Vereinbaren Sie pro Woche einen festen Gesprächstermin mit Ihrem Partner und nutzen Sie dieses Gespräch um über das Wesentliche in Ihrem Leben zu sprechen.

Teilen Sie Ihrem Partner mit, wie es Ihnen geht, was Ihnen wichtig ist, was sie glücklich macht, was Ihre Wünsche sind usw.

2. Beginnen Sie mit 30 Minuten pro Woche.

3. Vereinbaren Sie einige Grundregeln für Ihr Gespräch:

A.) Wenn einer spricht, dann hört der andere zu und unterbricht nicht.

B.) Derjenige der spricht, spricht in ICH-Form.

C.) Beiden Partnern steht die gleiche Sprechzeit zur Verfügung. (hier max. 15 Minuten)

D.) Hat ein Partner fertig gesprochen, darf der Zuhörende nur Verständnisfragen stellen.

E.) Keine Interpretation und kein Gedankenlesen, keine Ratschläge, keine Vorwürfe, keine Rechtfertigungen und keine „wenn-dann“ Schlussfolgerungen.

4. Beenden Sie das Gespräch immer mit der Vereinbarung für den nächsten Gesprächstermin.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

Wenn Sie mir über Ihre Erfahrungen mit den Paar-Gesprächen berichten wollen, dann freue ich mich sehr darüber.

Andreas R. Mosler

03/2013

