



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4

Tel: 0650 / 59 50 818

Mail: [office@propeople.at](mailto:office@propeople.at)

Internet: [www.propeople.at](http://www.propeople.at)

## Zeit für Streit

### **Sehen Sie Auseinandersetzungen als wichtig an um Harmonie herzustellen.**

Standpunkte müssen offen gelegt werden – ständiges runterschlucken richtet sich gegen sich selbst und letztlich gegen Ihre Beziehungen.

Sagen was man möchte, was nicht, sich mit dem

Partner/Freund/Kollegen/Nachbarn, der Familie auseinandersetzen bringt

emotionale Tiefe und festigt Ihre Beziehungen.

### Voraussetzungen für **konstruktives Streiten**:

- .) Mut sich darauf einzulassen
- .) gemeinsam Streitrituale vereinbaren
- .) Streitregeln ausmachen: Respekt voreinander (keine Abwertungen, kein verächtlicher Tonfall),...
- .) begreifen, dass jeder seine eigene Wahrheit hat und keine richtiger oder falscher, besser oder schlechter ist
- .) In Ich-Form sprechen hilft, dass sich der andere nicht mit Vorwürfen bombardiert sieht.

### Streitrituale können sein:

- .) sich einen bestimmten Platz in der Wohnung suchen und erst verlassen wenn ein Konsens gefunden wurde.



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und  
Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: [office@propeople.at](mailto:office@propeople.at) Internet: [www.propeople.at](http://www.propeople.at)

.) Codewort ausmachen, das verwendet wird, wenn einer der beiden im „Eifer des Gefechts“ sprachlich doch mal unter die Gürtellinie geht. > Vorteil: dem Partner wird kurz und klar bewusst gemacht, dass er gerade gegen eine der Streitregeln verstößt.

.) bei Drohung von Eskalation einen Brief oder E-mail schreiben. > Vorteil: man kann sich in Ruhe mit dem Thema auseinandersetzen, ist nicht unter Zugzwang sofort reagieren zu müssen (nimmt Druck heraus), kann geschriebenes wieder löschen (gesagt ist gesagt!) und bleibt beim Lesen des Textes vom Partner bis am Schluss mit der Aufmerksamkeit dabei (bei Reizwörtern, die gesagt werden, versteift man sich darauf und hört den Rest gar nicht mehr).

**5 Schritte** auf dem Weg **zu einer wertschätzenden Auseinandersetzung**, die unser Ich leben lassen und zugleich für nachhaltig lebendige Beziehungen sorgen:

- 1) Sagen wie man die ungewünschte Situation wahrnimmt
- 2) Das Gefühl, das dazu gehört ausdrücken
- 3) Das Bedürfnis, das dahinter steckt mitteilen
- 4) Eine Bitte, einen Wunsch äußern, um das Bedürfnis erfüllt zu bekommen
- 5) Nachfragen, ob gesagtes beim Partner angekommen ist (gesagt ist nicht gleich gehört!)  
bzw. ob die Bitte/der Wunsch realisiert werden kann



beratung . coaching . training . supervision

für beziehung und beruf

Regina Winter

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Sexual- und Paarberaterin, Zert. Fachtrainerin für Berufsorientierung und Bildungsberatung

1100 Wien, Kurt-Tichy-Gasse 7/4 Tel: 0650 / 59 50 818 Mail: [office@propeople.at](mailto:office@propeople.at) Internet: [www.propeople.at](http://www.propeople.at)

- NICHT: „du kommst schon wieder so spät heim!“
- SONDERN: „Ich merke, dass du in letzter Zeit spät nach Hause kommst. Das macht mich traurig, weil ich deine Unterstützung bei unseren Kindern brauche, da mir das Wohlergehen von ihnen wichtig ist. Meine Bitte ist, dass du morgen bereits um 18.00 Uhr zu Hause bist, damit wir die Kinder gemeinsam ins Bett bringen können. Ist das Ok für dich?“

**Immer wiederkehrende Konflikte**, die auch durch Bemühungen von beiden Seiten nicht gelöst werden können, haben möglicherweise alte Verletzungen als Ursache, und werden – unbewusst – vom Partner durch Wort und/oder Taten ausgelöst.

Dann wäre es gut, sich z.B. bei einer Einzel/Paarberatung Unterstützung zu holen.

**Holen Sie sich bei mir Unterstützung zur Entwicklung Ihrer Konfliktlösungsstrategien und verankern Sie Glück, Erfolg und Wohlbefinden in Ihrem Leben.**

**Bitte kontaktieren Sie mich, ich freue mich Sie kennen zu lernen!**

**Ihre Regina Winter**