



Vorbereiten, sprechen, pausieren, wieder einsteigen.

Leitfaden für schwierige Gespräche

Schwierige Gespräche scheitern selten am Thema – meistens an Zeitpunkt, Ton und Tempo. Dieser Leitfaden hilft euch, die häufigsten Stolperfallen zu umgehen. Er ist kein Drehbuch, sondern ein Geländer: Nehmt, was euch hilft.

Vor dem Gespräch: drei Fragen an dich selbst

1

Worum geht es mir wirklich?

Hinter „Du räumst nie auf“ steckt oft etwas anderes – etwa: „Ich fühle mich mit allem allein.“ Sprich das Eigentliche an, nicht den Stellvertreter.

2

Was wünsche ich mir konkret?

Ein Vorwurf beschreibt die Vergangenheit, ein Wunsch die Zukunft. Überlege dir vorher, was sich ändern soll – so konkret wie möglich.

3

Ist jetzt ein guter Moment – für uns beide?

Müde, hungrig, zwischen Tür und Angel oder vor den Kindern ist kein guter Moment. Lieber fragen: „Ich möchte etwas besprechen – passt es heute Abend?“

„Will ich recht haben oder eine Beziehung führen?“

Dieser Satz von Jens Corssen begleitet uns – er ist ein guter Kompass vor jedem schwierigen Gespräch.



Im Gespräch

1 Ein Thema pro Gespräch.

Sobald „und außerdem ...“ fällt, wird aus einem Gespräch eine Abrechnung. Alles Weitere bekommt einen eigenen Termin.

2 Sprich von dir, nicht über den anderen.

„Ich war verletzt, als ...“ öffnet. „Du hast schon wieder ...“ verschließt. Beschreibe dein Erleben und deinen Wunsch – nicht den Charakter des anderen.

3 Nachfragen statt deuten.

Bevor du reagierst, prüfe, ob du verstanden hast: „Habe ich richtig verstanden, dass ...?“ Oft streitet man über eine Deutung, nicht über das Gesagte.

4 Leiser werden dürfen.

Wer merkt, dass die eigene Stimme lauter wird, darf das laut sagen: „Ich merke, ich werde laut – ich will das nicht.“ Das allein ändert oft den Ton.

Wenn es kippt: Pause mit Plan

Vereinbart in einer ruhigen Minute ein gemeinsames Stopp-Wort. Sagt es eine:r von euch, gilt ohne Diskussion: 30 Minuten Pause, getrennte Räume, keine Nachsätze. Wichtig ist der zweite Teil der Abmachung – die Pause hat einen festen Wiedereinstieg. Eine Pause ist kein Abbruch, sondern Schutz für das Gespräch.

Der Wiedereinstieg

Beginnt nicht dort, wo es eskaliert ist. Beginnt mit einem Satz, der die Verbindung bestätigt – zum Beispiel: „Ich will das mit dir klären, weil du mir wichtig bist.“ Erst dann zurück zum Thema, eine Nummer kleiner und langsamer.

Auf der nächsten Seite: eure Pause-Karte zum Ausschneiden – für den Kühlschrank oder die Pinwand.



Eure Pause-Karte

Zweimal ausschneiden – eine Karte für jede:n von euch. Tragt euer gemeinsames Stopp-Wort ein und hängt die Karte dorthin, wo ihr sie im Ernstfall seht.

>✂ hier ausschneiden



PAUSE.

*Wir unterbrechen – wir geben nicht auf.
In 30 Minuten reden wir weiter.*

Unser Stopp-Wort:

Paarweise Coaching · www.paarweise-coaching.de

>✂ hier ausschneiden



PAUSE.

*Wir unterbrechen – wir geben nicht auf.
In 30 Minuten reden wir weiter.*

Unser Stopp-Wort:

Paarweise Coaching · www.paarweise-coaching.de

Und wenn die Pause nicht reicht?

Wenn dieselben Gespräche immer wieder an derselben Stelle kippen, lohnt sich ein Blick von außen. Genau dafür gibt es uns: Im kostenlosen Erstgespräch schauen wir unverbindlich, ob und wie wir euch helfen können.

www.paarweise-coaching.de · 0 76 31 / 93 67 88 · kontakt@paarweise-coaching.de