

## Spielregeln für menschliche Beziehungen

«Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.» *Goldene Regel*

Was kannst Du konkret tun, damit sie bzw. er Freude, Wohlbefinden erlebt?

«Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.» *Erich Kästner*

Negative und trennungsrelevante Kommunikation:

- häufige DU-Botschaften; Angreifen, Vorwürfe, Schuld- und Charakterzuschreibungen:  
«Du bist...», «Du hast... »
- häufige Verallgemeinerungen:  
«nie», «immer», «überall»
- häufiges Beharren, Blocken und/oder Abschweifen:  
«Doch!», «Das hat damit nichts zu tun!», «Das ist genau wieder wie damals...»
- übersteigerte Emotionalität:  
*Unterbrechen, lauter sprechen, schreien, drohende Gebärden, Schreiweinen*
- Abwertende, provokative und verletzende Kommunikation:  
*Lächerlich machen, bissiger Humor, Schwächen nutzen, Augenrollen, abwerten, erniedrigen, demütigen, drohen, in Angst versetzen*
- häufige Defensivität; Rückweisung von Verantwortung; Opfer-Täter-Umkehrung:  
«Jetzt bin ich wieder an allem Schuld...», «Dafür ertrage ich von dir...», «Da kann ich überhaupt nichts dafür...»
- häufiger Rückzug; Schweigen; Verschwinden

**Positive und bindungsförderliche Kommunikation:**

**für die Sprecherin/den Sprecher**

- **ICH-Botschaften:**  
«Ich finde...», «Aus meiner Sicht...»
- **Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse mitteilen:**  
«Mir tut weh, dass...», «Es macht mich wütend, wenn...», «Ich habe Angst vor...», «Mir würde helfen, wenn...»
- **Konkretisieren:**  
Verhalten und Situation genau beschreiben – im Hier und Jetzt bleiben

**für die ZuhörerIn/den Zuhörer**

- **Aktives Zuhören: den Anderen wahrnehmen** (statt eigene Gegenrede vorbereiten)  
*Zugewandtes Sitzen, Nicken, Blickkontakt, interessiertes Nachfragen*
- **Zusammenfassen und Paraphrasieren:**  
*Wichtigste Gesprächsinhalte wiederholen – in anderen Worten zus' fassen*
- **Offene Fragen stellen:**  
*Wie, wann, wo, mit wem, wofür? – «Was meinst du genau mit ...?»*