

Sinnvolle 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*

Negativität und trennungsrelevante Kommunikation:

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

Positivität und bindungsrelevante Kommunikation:

für die Sprecherin/den Sprecher

- ICH-Botschaften:
«Ich finde...», «Aus meiner Sicht...»
- Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse mitteilen:
«Das tu mir weh», «Das macht mich wütend», «Ich habe Angst», «Ich brauche meine Ruhe»
- Konkretisieren:
Verhalten und Situation genau beschreiben – im Hier und Jetzt bleiben

für die ZuhörerIn/den Zuhörer

- Aktives Zuhören:
Zugewandtes Sitzen, Nicken, Blickkontakt, interessiert 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 ...?»