



Paartime 7

«Schatz, wir müssen reden!»

Sollte dieser Satz bei dir unguete Erinnerungen wecken, braucht ihr für das nächste Klärungsgespräch einen sicheren Rahmen.

[PAARTIME 7 Schatz, wir müssen reden - YouTube](#)

Sicherer Rahmen

Sollen Klärungsgespräche zu einem guten Resultat führen, hilft ein sicherer Rahmen:

- Passender Zeitpunkt („hast du Zeit?“)
- Sicherer Ort (ohne jegliche Störung von Kindern, Haustieren, elektronischen Geräten etc.)
- Definierter Zeitrahmen (startet mit 20 Minuten und stoppt, wenn der Timer klingelt. Vereinbart allenfalls einen Folgetermin)
- 1 einziges Thema (auftauchende weitere Themen werden schriftlich festgehalten und vertagt)
- Klares Ziel (Information, Diskussion, Entscheidung etc.)
- Spielregeln (ausreden lassen, freundlich bleiben, nicht weglaufen – ein Timeout mit definiertem Ende beantragen ist erlaubt)
- Akzeptierende ok/ok-Haltung

Übung – Kontrollierter Dialog

Mittels Los wird bestimmt, wer zuerst spricht. Gesprächspartner/in A hält einen Gegenstand in der Hand, welcher zum Reden berechtigt. Gesprächspartner/in B erarbeitet sich die Redeerlaubnis, indem mit einem «Loop» gezeigt wird, dass das Gesagte tatsächlich angekommen ist. Sobald dies geschehen ist, wechselt der Gegenstand zum Gesprächspartner/in. Diese/r wird von Zuhörer/in zu Sprecher/in. Mit dem kontrollierten Dialog wird das Verstehen gesichert, die Aufmerksamkeit erhöht und das Tempo verlangsamt.

Loop

- Wer auf Gesagtes eine Resonanz erhält, fühlt sich gehört, gesehen und wichtig.
- Beim „Loop“ wird mit eigenen Worten in einer Zusammenfassung wiedergegeben, was man gehört hat.
- Vielleicht reichert man das Ganze noch mit der Vermutung an, was es bei der Gegenseite auf der emotionalen Seite wohl ausgelöst hat. Hilfreich ist, die Vermutung in Form einer Frage zu stellen, die der/die andere bestätigen oder korrigieren kann.

www.meglio.ch