

Ina Henning, David Mayer

**Das Buch, das ihr lesen müsst,
wenn ihr ein Paar bleiben wollt**

Gelesen von Luise Georgi und Alexander Pensel



Gespräche führen, die verbinden. So geht's!

Sprecher

Bei einem einzigen ausgewählten Thema bleiben &
Ich-Botschaften formulieren

Konkrete Situation benennen:

«Ich fühle mich in der Situation ... »

**Reise in die Vergangenheit/
Kindheit:**

«Ich kenne diese Gefühle aus meiner
Vergangenheit, als ... »

Sich öffnen:

«Ich denke, dass ... » (Gedanke)

«Ich fühle mich ... » (Gefühle)

«Ich habe das Bedürfnis ... » (Bedürfnis)

Als Sprecher

1. Du teilst deine Gefühle in Ich-Sätzen mit, bezogen auf eine konkrete Situation im Alltag, in der du dich unverstanden fühlst.

2. Diese Gefühle kennst du vermutlich schon aus deiner Vergangenheit, aus der Zeit vor eurer Beziehung. Wahrscheinlich sind sie mit einem bestimmten Erlebnis verbunden. Teile dieses Erlebnis mit deinem Partner. Das ist enorm wichtig: Wenn er versteht, dass dieses Gefühl eine Geschichte hat, kann er sich innerlich davon lösen. Er erkennt, dass er nicht der Ursprung dieses Gefühls ist, sondern nur einen wunden Punkt von dir berührt.

3. Du teilst deine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse mit. Nutze hierfür die Gefühle-Karte (siehe unten).

Zuhörer

Blickkontakt halten, nicken und mit kleinen Lauten wie
«mhm», «aha» oder «ja» Präsenz signalisieren

**Zusammenfassen & Verständnis
zum aktuellen Thema und zur
Vergangenheit erfragen:**

«Das heißt, du fühlst dich in dieser
Situation ... Habe ich das richtig
verstanden?»

Neugierig & offen nachfragen:

«Was geht da in dir vor?» (Gedanken)
«Wie fühlst du dich dabei?» (Gefühle)
«Welches Bedürfnis hast du?» (Bedürfnis)

Eigenes ausgelöstes Gefühl äußern:

«Das ärgert/freut/frustriert mich jetzt.»

Als Zuhörer

4. Für dich lautet das Motto: Zuhören, um zu verstehen, nicht um zu antworten.
Lass deinen eigenen Anteil zunächst außen vor, denn du bist nicht für die Gefühle
deines Partners verantwortlich. Gib das Gehörte in eigenen Worten wieder und
frage nach, ob du es richtig verstanden hast. Frage alles, was dich interessiert,
sowohl zum aktuellen Thema in eurer Beziehung als auch zum Erlebnis aus der
Vergangenheit.

5. Vielleicht fällt dir auf, dass sich Schritt 5 und Schritt 3 aufeinander beziehen.
Das ist bewusst so gewählt: Wenn du als Zuhörer gezielt nach Gedanken,
Gefühlen und Bedürfnissen fragst, fühlt sich der Sprecher verstanden.

6. Erst im letzten Schritt geht es um dich. Nachdem dir dein Partner seine
Innenwelt geöffnet hat, teilst du ihm nun deine Gefühle mit.

Gefühle-Karte

Unangenehme Gefühle

unwohl, aufgeregt
bedrückt, empört
enttäuscht, einsam
frustriert, ärgerlich
müde, besorgt
nervös, ängstlich
hilflos, unter Druck
ungeduldig, angespannt
traurig, gelangweilt
irritiert, kraftlos
gestresst, mutlos
erschrocken

Angenehme Gefühle

froh, neugierig
glücklich, ergriffen
begeistert, überrascht
gelassen, lebendig
wach, angeregt
liebvoll, befreit
ruhig, geborgen
entspannt, vertrauensvoll
bestärkt, hoffnungsvoll
zufrieden
zuversichtlich
berührt

Wenn ihr mehr von uns wollt,
dann schaut mal hier vorbei:



Deep Talk-Guide: 100 Fragen für Paare