

Eine Aussprache abhalten

Du hast deinen Schadensbericht geschrieben und damit wichtige Selbstreflexionen vorgenommen. Jetzt wird es darum gehen, dass du eine Aussprache vorbereitest und dich auch zu einer solchen verabredest. Natürlich kannst du am Anfang dazu auch deine Coachin, deinen Coach dazu holen. Aussprachen werden mit Übung immer einfacher und sie sollten in der Zukunft festen Bestandteil deiner Beziehungskultur – also deiner Couple Care - werden.

Eine Aussprache kann dazu dienen, schwere Verletzungen zu heilen, sie **sollte jedoch auch ganz selbstverständlich im Alltag praktiziert werden**, da auch kleine Irritationen oder notwendigen Anpassungen im Beziehung-Alltag besprochen werden wollen, bevor sie zu größeren Konflikten anwachsen.

Wenn ein Konflikt eskaliert ist, müssen beide Seiten einen erheblichen Schaden verkraften. Um eine Aufarbeitung und Heilung dieses Schadens zu ermöglichen, benötigt es einen geduldigen und beharrlichen **Dialog zum Schadensfall**. Mach dir bitte bewusst: Eine schwere emotionale Verletzung kann Monate und sogar Jahre brauchen, bis sie voll und ganz verheilt ist. Daher wird es immer wieder nötig sein, eine Aussprache zum Schadensfall vorzunehmen. Immer dann, wenn du spürst, etwas in dir ist noch nicht im Frieden, besteht noch Aussprache-Bedarf.

Damit eine Wunde heilen kann, benötigt es **5 Grunderfahrungen**, die ich dir jetzt kurz vorstellen will, denn idealerweise wirst du in all deinen Aussprachen diese 5 Aspekte entdecken, erleben und mehr und mehr praktizieren. Anschließend erkläre ich dir die Schritte zur Vorbereitung, Durchführung und Abrundung deiner Aussprache.

Inhalt

So bereitest du eine Aussprache vor.....	2
So hältst du die Aussprache ab	5
Der kontrollierte Dialog als Gesprächstechnik	9
So rundest du die Aussprache ab	10
Schuldgefühle loswerden im Schuldprozess (nach GfK)	11

So bereitest du eine Aussprache vor

Jetzt möchte ich dir zeigen, wie du deine Aussprache vorbereitest, um all die Aspekte zu beachten, die Konfliktlösung begünstigen. Leg das Thema fest, zu dem du gerne eine Aussprache abhalten möchtest. Wähle das Thema, das dich am meisten beschäftigt. Wenn es sich um einen großen Konflikt mit tiefen Verletzungen handelt, dann solltest du vor der ersten Aussprache deinen Schadenbericht dazu geschrieben haben. Ihr könnt unterschiedliche Themen wählen. Achtet darauf, dass ihr genügend Zeit für ein Thema einplant. Bestenfalls bearbeitet ihr bei einer Aussprache nur ein Anliegen. Eine Aussprache kann emotional anstrengend sein. Nehmt euch daher bitte nicht zu viel auf einmal vor.

Du formulierst also dein Thema. Als zweites überlegst du dir ein konkretes Anliegen. Mach dein Anliegen erfüllbar und konkret. Sinnvolle Anliegen lauten zum Beispiel: *Ich möchte in meinem Erleben und in meinen Bedürfnissen besser verstanden werden.* Oder: *Ich möchte herausfinden, was mir guttun könnte.* Oder: *Ich möchte verstehen, was du erlebst und brauchst.* Oder: *Ich möchte neue Ideen bekommen, wie wir unseren Konflikt besser auflösen können.* Oder: *Ich möchte mich wieder leichter und freier fühlen.* Oder: *Ich möchte Inspiration bekommen, was ich selbst anders machen könnte.* **Wähle bitte nur ein Anliegen für eine Aussprache!**

Du hast den Konflikt in deinem Schadensbericht ausführlich beschrieben. Bitte fasse ihn jetzt in seiner Essenz zusammen. Worin besteht der Konflikt? Beschreibe dann jeweils eure beiden Positionen in einem Satz. Nun lenkst du den Blick auf die inneren Konflikte, die du in dir entdecken kannst und die du beim andere vermutest. Mach dir bewusst, du kannst Vermutungen aufstellen und Hypothesen bilden. Was der/die andere wirklich erlebt, musst du dir erzählen lassen. Sei offen dafür, dass du dich irrst.

Während du intensiv über euch beide nachdenkst, lass dir bitte Fragen einfallen, die du dem andere gerne stellen möchtest. Versuche mit diesen Fragen wirklich dahinter zu schauen und die Bedürfnisse des anderen zu entdecken. Versuche dich durch deine Fragen hineinzusetzen und dein Gegenüber ins Gefühl zu bekommen. Abschließend überlege dir noch, mit welchem Gedanken du dir selbst Mut zusprechen kannst, wenn dich deine Emotionen im Laufe des Gespräches stark erfassen sollten. Schreib dir einen Satz als Fixstern auf. Z.B. *„Ich kennen die Lösung noch nicht. Ich glaube fest daran, dass ich sie finden werden.“* Oder *„Es fühlt sich alles gerade doof an. Ich glaube fest daran, dass es wieder besser wird.“* oder *„Wir haben gerade kein Verständnis füreinander. Das tut uns beiden weh. Wir machen uns auf den Weg, dieses Verständnis wieder zu finden. Dafür geben wir uns Zeit.“*

Die Aussprache vorbereiten

Datum:

Bitte nimm dir einen Moment Zeit, bevor ihr euch zu eurer Aussprache zusammensetzt und beantworte folgende Fragen schriftlich.

Welches Thema möchtest du heute besprechen? Wähle das Thema aus, das dich im Augenblick am meisten beschäftigt.

.....
.....
.....
.....

Was ist dein Anliegen? Bitte formuliere ein konkretes und erreichbares Ziel. Etwas, das für dich ein gutes Ergebnis darstellen würde.

.....
.....
.....

Worin besteht der Konflikt? In welchem Beziehungsraum ist der Konflikt vermutlich ausgelöst?

.....
.....

Meine Position in diesem

Konflikt:

.....
.....

Deine Position in diesem

Konflikt:

Welche Konflikte mit mir selbst kann ich im Kontext des Beziehungskonflikts wahrnehmen?
.....
.....
.....
.....

Was sind meine Vermutungen über mein Gegenüber? Welche Konflikte mag er / sie mit sich selbst austragen?



CONNIE SCHOENHERR

BEZIEHUNG LEBEN | COACHING & BERATUNG

.....
.....
.....
.....

Welche Fragen hast du an deinen Partner / deine Partnerin?

.....
.....
.....

Mit welcher inneren Haltung wirst du in eure Aussprache gehen? Was soll dein innerer Fixstern sein? Mit welchem Satz könntest du dir selbst Mut zusprechen und euch beiden Hoffnung machen?

.....
.....
.....

So hältst du die Aussprache ab

Ihr einigt euch auf ein Anliegen, dass ihr in der Aussprache bearbeiten wollt. Idealerweise habt ihr 2 Stunden ungestörte Zeit, um die Aussprache abzuhalten und anschließend noch die Ereignisse schriftlich festzuhalten.

Jeder legt sich Papier und Stifte bereit. Es kann sehr hilfreich sein, sich während des Gesprächs Notizen zu machen.

Es gibt während der Aussprache **zwei Rollen**. Die des Sprechers und die des Zuhörers. Macht euch stets bewusst, in welcher Rolle ihr jeweils seid. Während des Gesprächs dürft ihr die Rollen wechseln, um die verschiedenen Seiten des Konflikts zu beleuchten. Gebt euch bitte jeweils ausreichend Zeit, um in der Rolle des Sprechers zu bleiben.

Im Konflikt werden häufig Anschuldigungen und Vorwürfe formuliert. Versuche diese nun unbedingt zu vermeiden, weil sie Gegenreaktionen im Körper des anderen auslösen. Die Herzfrequenz steigt. Gefühle der Abwehr überschwemmen den Körper und machen ein konstruktives Gespräch unmöglich. Sollte eine solche Art emotionaler „Überflutung“ auftreten, dann macht bitte eine kurze Pause. Danach kann es mit klarem Kopf weiter gehen.

Vereinbart bitte folgendes: Es wird nicht über „Tatsachen“ gestritten. Beide Seiten akzeptieren, dass jeder seine eigene Wahrheit erlebt hat und dass diese durchaus widersprüchlich sein können. Es wird nicht versucht, darüber zu diskutieren, wessen Wahrheit „wahrer“ ist. Beide Sichtweisen sind gleichermaßen gültig, auch wenn es objektiv und logisch „gefühl“ nicht stimmen kann.

Das ist besonders schwer, wenn das Thema Lügen eine Rolle spielt. Wenn das so ist, dann stell dich auf den Standpunkt: die Lügen des anderen hatten bestimmte Gründe. Diese zu verstehen, ist eurer Anliegen. Und womöglich wirst du bei dir selbst feststellen, dass du auch nicht immer ganz ehrlich warst. Wir alle versuchen Dinge zu verbergen, für dich wir uns schämen oder uns sogar selbst abwerten.

Zum Thema Gefühle wird vereinbart, dass jeder seine eigenen Gefühle hat und haben darf und nicht die Schuld beim anderen gesucht wird. Die Verantwortung für die eigenen Gefühle trägt jeder für sich. Du magst Auslöser sein für die Gefühle des anderen, du bist aber niemals der Grund.

Auf Pauschal-Kritik, die auf den Charakter des anderen abzielt, wird unbedingt verzichtet. Kritik wird umgewandelt in konkret und machbare Wünsche.

Derjenige, dessen Anliegen gewählt wird, beginnt als Sprecher. Wenn die Rollen festgelegt sind nehmt euch einen kurzen Moment und beginnt euer Gespräch mit einer kurzen Würdigung dessen,

was in letzter Zeit gut gelaufen ist, auch wenn eine Krise zurzeit alles überschatten sollte. Jede Seite sollte bitte ein bis drei Dinge aufzählen, sie als positiv wahrnimmt.

Für das gesamte Gespräch verwendet ihr die **Technik des kontrollierten Dialogs**. Zunächst beschreibe ich jedoch die beiden Rollen und jeweiligen Aufgaben.

Die Rolle und Aufgaben des Sprechers / der Sprecherin

Solange du der Sprecher bist, hast du allein das Wort. Bitte benenne als allererstes **dein Anliegen** für die Aussprache. Nimm dir dann Zeit, um deine Gefühle und Sichtweisen zum Ausdruck zu bringen. Es geht jetzt nicht darum, den anderen zu überzeugen, dass du Recht hast oder darum einen schnellen Kompromiss vorzuschlagen. Es geht zunächst ausschließlich darum, zu erzählen, wie es dir in bestimmten Momenten gegangen ist, woran dich das erinnert hat, weshalb dir etwas wehgetan hat, was du dir gewünscht hättest etc. (Grunderfahrungen der Heilung: die Wunde anschauen).

Du hast die Aufgabe beim Sprechen, deine Worte so zu wählen, dass der andere möglichst nicht in eine Gegenreaktion wie Angst oder Wut gedrängt wird. Du wählst also immer einen „sanften Auftakt“: Statt zu sagen: „Du hast mich betrogen. Wie konntest du nur?“ sagst du: „Ich bin enttäuscht und verunsichert, weil ich glaubte, dass du mich nie belügen würdest. Ich weiß nicht mehr, wer du bist und was ich glauben kann und das macht mich sehr traurig und orientierungslos.“

Als Sprecher brauchst du besondere Achtsamkeit. Denn du kannst mit deinen Worten erheblichen Einfluss auf den Verlauf des Gespräches nehmen. Du verwendest bitte möglichst Ich-Botschaften, die von deinen Gefühlen und Bedürfnissen erzählen. Auch wenn es aktuell für dich naheliegt, dass du deine Gefühle ausschließlich auf das Verhalten des anderen zurückführen willst, so verzichte dennoch darauf, den Grund für deine Gefühle in deinem Partner zu suchen. Dein Partner mag Auslöser sein. Er ist aber nicht „schuld“ an deiner persönlichen Art und Weise Gefühle herzustellen.

Als Sprecher bleibst du bitte bei *einem* Thema, bleibe nah an deinem Anliegen. Beschreibe genau den Anlass, der für dich schwierig war, und fang nicht an, mehrere Situationen und Themen zu vermischen. Du möchtest in diesem einen Punkt verstanden werden, also wirf nicht alles in einen Topf.

Als Sprecher solltest du außerdem die Triggerpunkte deines Partners kennen und berücksichtigen. Wir alle haben aus unserer Geschichte „dauerhafte Verletzlichkeiten“ oder „wunde Punkte“ gesammelt, bei denen wir besonders empfindlich reagieren. Wenn du diese Punkte kennst, dann geh bitte besonders sensibel damit um.

Ein Paar, dass regelmäßig eine gute Abstimmung hinbekommt, ist aufeinander „eingestimmt“. Das bedeutet, dass beide die sensiblen Punkte und Themen des anderen kennen und damit sensibel umgehen. Lass also deinen Partner, deine Partnerin spüren, dass du seine, ihre Stimmung kennst

und dass du dich selbst darauf einstimmst. Das ist ganz besonders wichtig, wenn ihr aktuell in einer harten Krise seid und eure Stimmung miteinander verhärtet ist.

Als Sprecher sei dir bitte immer bewusst, dass du deine Wahrheit teilst, dass es aber immer auch andere Wahrnehmungen der Situation gibt. Versuche nicht Recht zu haben und gehe immer davon aus, dass dein Partner, deine Partnerin genauso recht hat wie du. Versuche die Andersartigkeit und Widersprüchlichkeit zu akzeptieren.

Damit ein Konfliktgespräch erfolgreich sein kann, solltest du deine Gefühle ohne Anklage und deine Kritik in Form von Bedürfnissen und konkreten Wünschen ausdrücken. Suche nach erfüllbaren Wünschen. Dein Partner kann nicht ungeschehen machen, was passiert ist. Der Wunsch „Ich will, dass alles wieder so ist wie früher“ ist zwar verständlich, aber nicht hilfreich. Wünsche dir lieber „Ich wünsche mir, dass du mir zuhörst und mir dein Mitgefühl ausdrückst“.

Die Rolle und Aufgaben des Zuhörers / der ZuhörerIn

Während du zuhörst, hast du lediglich eine Aufgabe: Dein Ziel ist es, die Emotionen des Partners anzuerkennen. Du möchtest nachempfinden, wie dein Partner fühlt, durch welche Auslöser er sich so fühlt, was die Entstehungs- und Vorgeschichte dieses Gefühls ist.

Du selbst brauchst nicht in gleicher Weise zu fühlen. Einzig und allein geht es darum, anzuerkennen, dass dein Partner fühlt, wie er fühlt. Bewerte diese Gefühle unter keinen Umständen. Wenn du etwas nicht nachvollziehen kannst, dann stelle Fragen: „Was bedeuten deine Tränen?“ oder „Bitte hilf mir zu verstehen, wie sich das für dich anfühlt.“

Du wirst merken, dass es gar nicht leicht ist, mit deiner Aufmerksamkeit wirklich beim anderen zu bleiben. Das ist u.a. eine Frage des Trainings. Wenn du den Impuls hast, den Sprecher zu unterbrechen, dann zügele dich! Mach dir klar, dass du in der Rolle des Sprechers den gleichen Respekt bekommen wirst und ebenfalls solange sprechen darfst, bis du die richtigen Worte für dich gefunden hast.

Wenn du dich beschuldigt fühlst oder angegriffen. Dann könntest du sagen: „Kannst du mir bitte von deinem Bedürfnisse erzählen, das hinter deinem Ärger steckt?“ oder du sagst: „Ich finde es schade, dass ich gerade anfangen mich innerlich zu verteidigen und dann gar nicht mehr hinschauen kann, was du eigentlich sagen willst. Vielleicht formulierst du deine Kritik noch mal als positiven Wunsch?“

Deine Aufgabe als Zuhörer ist es zu verstehen, nicht Probleme zu lösen oder Gefühle zu verändern. Es reicht, wenn du dich offen und aufmerksam zuwendest und verstehen willst.

Wenn du merkst, dass starker Ärger, Wut oder Angst in die hochsteigt, dann halte für einen Moment inne und atme tief durch. Du darfst auch um eine kurze Pause dafür bitten. Versuche etwas Distanz zu gewinnen und erinnere dich an deine Aufgabe: Du möchtest den anderen verstehen. Versuche



dich auf die Sichtweise des anderen einzulassen. Wenn du den Eindruck hast, dass Fakten verdreht werden, dann versteife dich darauf nicht. Konzentriere dich auf die Gefühle, die der andere mitteilt und akzeptiere, dass er die Fakten anders wahrgenommen hat als du. Du wirst als Sprecher deine Wahrnehmung auch erzählen dürfen, aber versuche nicht eine Fakten-Diskussion auszulösen. Dies führt euch vom Kern der Aufgabe weg.

Es kann sehr hilfreich sein, dir beim Zuhören Notizen zu machen. Du kannst sowohl das Gehörte als auch deine Reaktionen und Gedanken dazu aufschreiben. Versuche nicht dich zu verteidigen. Mach dir bewusst, dass du gerade dabei bist etwas über den anderen zu lernen und es hier nicht um Schuldzuweisungen gehen soll.

Mach dir klar: Du liebst deinen Partner, deine Partnerin. Du möchtest dein Gegenüber beschützen und das bedeutet auch, dass du seine Gefühle und Schmerzen nicht ignorieren wirst. Du möchtest verstehen, auch wenn das für dich mühsam ist.

Abstimmung bedeutet, dass du empathisch wirst. Dass du in deinen Partner hineinschlüpfst und in deinem eigenen Körper mitfühlen lernst. Erst wenn es gelingt, den anderen Standpunkt des Partners anzuerkennen, dann gelingt auch die Abstimmung.

Und erst wenn beide Standpunkte vom jeweilig anderen nachvollzogen und eingefühlt worden sind, erst dann kann die Problemlösung oder Kompromissfindung klappen.

Der kontrollierte Dialog als Gesprächstechnik

Die Technik des kontrollierten Dialogs ist sehr nützlich, um Abstimmung herzustellen und deine Kommunikation zu verbessern. **Die Grundregel lautet: Jeder ausgesprochene Gedanke wird erst vom Zuhörenden gespiegelt, bevor ein neuer Gedanke hinzugefügt wird.**

Ihr könnt die Rollen von Sprecher und Zuhörer jederzeit wechseln, solange ihr sicherstellt, dass jeder geäußerte Gedanken erst korrekt gesiegelt worden ist. Das führt zu einem langsameren Tempo im Gespräch und zu einer höheren Wahrscheinlichkeit, dass das Gemeinte mit dem Gehörten übereinstimmt.

Bitte versuche bei der Wiederholung so genau wie möglich nur das zu spiegeln, was der andere gesagt hat. Lass nichts weg und füge nichts hinzu. Keine Interpretationen.

Es hilft, wenn du dir als Zuhörender die Anfangsformulierung zu eigenmachst: „**Ich höre, Du sagst ...**“

Hören bedeutet nicht, dass du etwas verstanden hast. Beim Hören musst du noch nicht *verstehen*, sondern nur folgen. Du wirst dann neugierig nachfragen, immer da, wo du noch nicht verstehst. Wenn du etwas verstanden hast, bedeutet das nicht, dass du *einverstanden* damit bist. Das bedeutet, du darfst etwas verstehen, auch wenn du dazu in Opposition gehst.

Du merkst vielleicht, Worte sind wichtig. Wenn du sie genauer einsetzt, dann helfen sie dir, differenzierter Wahrzunehmen und darum geht es letztlich beim Kommunizieren.

Die beiden Rollen im Überblick:

Die Sprecher:in

- - Spricht über ein persönliches Anliegen, eine Unsicherheit oder eine Herausforderung
- - Spricht in der Haltung der GfK (Ich-Botschaften, Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten)
- - Spricht in sanfter Sprache / sanfter Auftakt
- - Ein Gedanke – möglichst ein Satz.

Die Zuhörer:in

- - Wiederholt jeden Gedanken in eigenen Worten
- - Beim Spiegeln:
 - Nichts weglassen - nichts hinzufügen
 - Keine Interpretationen
 - Keine Lösungsvorschläge
 - Stellt neugierige Fragen, die auf Verständnis abzielen (Giraffenohren nach außen)

So rundest du die Aussprache ab

Stellt euch einen Wecker und beendet die Aussprache nach der vereinbarten Zeit. Es werden nicht alle Unstimmigkeiten geklärt sein. Erwarte nicht, dass du dich anschließend super happy und entspannt fühlst (was natürlich auch mal vorkommen wird). Klärungsprozesse dieser Art brauchen Zeit. Gib dir selbst die Erlaubnis, dass ihr in kleinen Schritten vorwärts geht und nicht alles auf einmal lösen könnt. Lasst die gesagten und gehörten Dinge sacken und kommt bei der nächsten Aussprache darauf zurück.

Es ist von sehr großem Nutzen, wenn du direkt nach der Aussprache eine kleine Auswertung vornimmst. Setzt euch beide kurz hin und beantwortet folgende Fragen.

Nachbereitung der Aussprache von
zum Thema

Datum

Welche Gedanken und Erkenntnisse aus diesem Gespräch waren für dich wichtig?

.....
.....
.....
.....

Was hast du über dich selbst gelernt?

.....
.....
.....

Was hast du über deine Partnerin / deinen Partner gelernt?

.....
.....
.....

Was nimmst du dir vor, um zur Lösung dieses Konflikts beizutragen?

.....
.....
.....
.....

Schuldgefühle loswerden im Schuldprozess (nach GfK)

Wenn du Schuldgefühle hast, dann sagst du zu dir selbst: „Du hast etwas falsch gemacht!“ Meistens kommt Schuld zusammen mit Scham. Die Scham sagt Sätze wie: „Du bist schlecht!“ oder „Die anderen lehnen dich zurecht ab!“ oder „Du verdienst kein Mitgefühl.“

Wer sich schuldig fühlt, geht entweder in die **Verteidigung** (ich kann gar nix dafür) oder in die **Verharmlosung** (so schlimm war das doch gar nicht), oder in den **Angriff** (du hast aber auch das und das falsch gemacht) oder aber in die **Selbstverurteilung** und ggf. auch **Depression**.

Die emotionalen Folgen von Schuldgefühlen sind **nicht hilfreich**, wenn es um die Klärung von Konflikten geht. Daher ist es sehr wichtig, die richtigen Fragen zu stellen und sich aus den Klauen der Schuldgefühle zu befreien. Im Folgenden zeigen ich dir, wie der Schuldprozess nach den Regeln der Gewaltfreien Kommunikation funktioniert. Setz dich dazu hin und beantworte in der folgenden Reihenfolge 6 Fragen schriftlich. Ich gebe dir hier ein Beispiel (in Kursiv geschrieben) zum besseren Verständnis.

1. Weshalb fühlst du dich schuldig?

Beispiel: Ich fühle mich schuldig, weil ich meiner Partnerin wehgetan habe. Ich habe sie mit einer anderen Frau betrogen.

2. Was solltest du deiner Meinung nach tun oder nicht tun?

- Ich sollte mir meine Bedürfnisse nicht auf Kosten anderer erfüllen.
- Ich sollte niemandem wehtun, den ich liebe.
- Ich darf nicht egoistisch sein.
- Ich hätte wissen müssen, welche Konsequenzen mein Handeln haben würde und ich

hätte es mir verkneifen müssen.

- Ich sollte ein besserer Partner sein.
- Ich hätte mich an die Grenzen unserer Vereinbarungen halten sollen.
- Ich darf keinen Sex mit anderen haben.

3. Welche deiner Bedürfnisse wurden durch dein Verhalten nicht erfüllt?

- Harmonie
- Anerkennung
- Verbundenheit mit meiner Partnerin
- Verstanden werden
- Meiner Partnerin treu sein

- *Ausgeglichenheit*
- *Frieden*
- *Ruhe*
- *Sicherheit*
- *Aufrichtigkeit*

Wie fühlst du dich, wenn du diese unerfüllten Bedürfnisse wahrnimmst?

- *ängstlich*
- *traurig*
- *verzweifelt* • *zerrissen*
- *frustriert*

Welche Bedürfnisse hast du durch dein Handeln versucht zu erfüllen?

- *Abenteuerlust*
- *Intensität*
- *Wachstum*
- *Leidenschaft* • *Selbsttreue*
- *Verschmelzung* • *Abwechslung*
- *Freiheit*
- *Autonomie*

Was sind deine jetzigen Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten?

Beobachtung: *Wenn ich sehe, wie meine Partnerin weint und leidet, weil sie von meiner Untreue erfahren hat,*

Gefühl: *... dann fühle ich mich einsam und traurig,*

Bedürfnis: *... weil ich ein Bedürfnis nach Verbindung und Aufrichtigkeit habe.*

Bitte: *Und deshalb bitte ich mich selbst darum, mit meiner Partnerin einfühlsam ins Gespräch zu kommen.*

Jetzt fühle in dich hinein. Ist dein Schulgefühl kleiner geworden? Wenn du dich immer noch schuldig fühlst, dann beginne den Prozess erneut mit einem weiteren Aspekt, warum du dich schuldig fühlst.

Textquelle: Aino Simon/Couple Care®