

Kontrollierter Ausstieg aus dem Streit

Schritt 1: Aufmerksamkeit wecken

Ich beobachte gerade, dass ... ich wütend werde, mein Puls schneller wird, ich eine Stressreaktion spüre... (Ich-Kommunikation u Körperwahrnehmungen benennen)

.....

.....

Schritt 2: Die Bitte um den Ausstieg aus dem Streit

Bitte lass uns aufhören! Ich brauche (Selbstregulation und eventuell Co-Regulation anbieten).
Absprache über erneute Zusammenkunft (trotz Konflikt in Verbindung bleiben).

.....

.....

Schritt 3: Konsequenzen benennen

Wenn wir jetzt nicht aufhören können, dann

.....

.....

Schritt 4: Die Drama Bühne verlassen

Unsere Vereinbarungen für die Besinnungszeit (Regulierung)

.....

.....

Wenn ihr wieder zueinander findet, umarmt euch liebevoll. Wenn ihr wollt, flüstert diese kraftvollen Worte: **„Es tut mir leid, bitte verzeih mir, ich liebe dich, danke.“** Das hawaiianische Ho’oponopono-Ritual hat auch ein wundervolles Lied, welches auf youtube zu finden ist. Vereinbart einen späteren Termin zur Klärung des Themas, das dem Streit zugrunde lag. Als Methode der Klärung empfiehlt sich der kontrollierte Dialog: „Ich höre du sagst....!“