

10 Regeln für eine paarfreundliche Kommunikation

- Lassen Sie den Partner/die Partnerin an ihrem Leben teilhaben. Tauschen Sie sich darüber aus, was Ihnen wichtig ist. Durch die emotionale Selbstöffnung begegnen sich Partner auf einer tieferen Ebene.
- Teilen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin auch Ihre tieferen Empfindungen und Gefühle mit. Seien Sie interessiert am Innenleben Ihres Gegenübers.
- Vermeiden Sie plakative und pauschale Formulierungen wie „ich bin gestresst“. Ihr Gegenüber erfährt dadurch kaum etwas von Ihrem wahren Zustand und kann somit kein Verständnis aufbringen. Erklären Sie, was Sie gestresst hat.
- Gehen Sie Konflikten nicht aus dem Weg. Versuchen Sie im Gespräch die Gefühle des anderen zu verstehen. Dann wird vielleicht klar, weshalb jemand auf seinem Standpunkt beharrt.
- Verbringen Sie genügend Zeit miteinander, um zu reden und um den Alltag gemeinsam zu bewältigen.
- Geben Sie Ihrem Partner /Ihrer Partnerin sowohl sachliche wie auch emotionale Unterstützung in Form von Verständnis, Solidarität und Wertschätzung.
- Auf jede Kritik oder negative Äusserung müssen mindestens 5 liebevolle und positive Aussagen folgen, damit das Gleichgewicht ausgeglichen ist. Vermeiden sie verbale Beschuldigungen.
- Hören Sie aktiv zu. Das kann z.B. eine kurze Zusammenfassung des Gehörten in Ihren eigenen Worten sein, damit klar wird, dass Sie Ihr Gegenüber richtig verstanden haben.
- Vermeiden Sie, über den anderen zu spekulieren. Unterstellen Sie keine Gefühle, Absichten, Meinungen oder Wünsche, die nicht geäußert wurden.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Körpersignale mit Ihren verbalen Äusserungen übereinstimmen.