

Neues Verhalten für immer wiederkehrende Konflikte mit deiner Partnerin. 8-Schritte Übungsfahrplan.

Nimm dir ca. 20 Minuten Zeit für diese Übung.
Lies diesen Übungsfahrplan zuerst in Ruhe durch.

Wenn du ernsthaft an dieser Situation etwas verändern möchtest, lege dir ein Notizbuch zu und notiere deine Übungen und Erkenntnisse.

1. **SCHREIBEN**: Schreibe die letzte Konfliktsituation noch mal auf, möglichst ohne Interpretation. Schreibe auf, WAS gesagt wurde und WAS geschehen ist. Als wenn du denkst: „Moment mal, was lief da noch mal ab?“

„Sie hat gesagt...“ „Dann hab ich gesagt...“ „Und dann haben wir uns immer wieder im Kreis gedreht. Ich habe das gesagt, was ich immer am Schluss sage und sie auch.“

2. **VERINNERLICHEN**: Schaue dir nun an, wie DU in der Situation gewesen bist. Lies es ruhig noch mal durch. Setze dich nun zurück, schließe deine Augen und fühle deinen Körper. Fühle mal, wie du ihn gerade anspannst, während du dich erinnerst. Vielleicht kannst du eine einzige Stelle besonders wahrnehmen, die gerade stark angespannt ist. Diese reicht schon. Nimm sie wahr.

Wenn du z.B. starrköpfig warst in der Situation, dann spüre, wo dein Körper anspannt, wenn du starrköpfig bist.

Wenn du z.B. UNBEDINGT EINE LÖSUNG finden musstest in der Angelegenheit, dann fühle, wie du anspannst, wenn du unbedingt eine Lösung finden musst.

3. **KÖRPER SPÜREN**: Entscheide dich für eine Körperstelle und fange an sie zu entspannen. Nimm tiefe Atemzüge, ruhig auch hoch in deinen Brustkorb und entspanne diesen Körperbereich durch Atmung. Oft ist es z.B. der Nacken. Atme und spüre den Nacken (dein Körperteil!) während du versuchst ihn mit Atmung etwas loszulassen.

4. ENTSPANNEN: Atme, tief ein, tief aus. Ruhig ca. 5 mal.

5. ALTES VERHALTEN WAHRNEHMEN: Spüre deinen Körper jetzt in Ruhe. Spüre, wie er ist, wenn er gerade nicht starrköpfig ist bzw. keine Lösung finden muss. Tue nichts weiter als atmen, ohne etwas zu müssen.

6. NEUE LÖSUNG HERAUSAREITEN: Versetze dich mit dieser entspannten Haltung noch mal in die Streitsituation. Wie könntest du nun anders handeln als sonst? Was würdest du jetzt sagen oder tun?

Ergebnis:

„ich würde jetzt _____!“

7. TRAINING: Diesen neuen Satz oder diese neue Handlung schreibst du dir nun heraus, so dass du jeden Tag damit arbeiten kannst. (z.B. auf ein kleines Kärtchen für dein Portmonnaie oder als Bildschirm-schoner für dein Handy). Formuliere ihn so, dass er dich stärkt und dass du ihn glauben kannst. Zum Beispiel:

„Ich bin in der Lage, in Konfliktsituationen mit „Name“ entspannt dies und das zu sagen / zu machen.“

Diesen neuen stärkenden Satz schau dir bitte in den nächsten 14 Tagen jeden Tag an, sagst ihn dir mehrmals am Tag.

8. ALTES VERHALTEN LOSLASSEN: Atme jetzt (und auch im Alltag) immer wieder tief zwischendurch und entspanne deinen gewählten Körperbereich. Sage dir währenddessen „Ich lasse meine Starrköpfigkeit los“. (Dies ist nur ein Beispiel – setze deine eigene hinderliche Verhaltensweise für „Starrköpfigkeit“ ein).