



Arbeitsblatt:

Rotes Tuch und weiße Flagge – Streiten, ohne dass ein Partner verliert

Ihre Hebamme

Übung zur emotionalen Selbstregulation in Paargesprächen

Wann hast du dich das letzte Mal mit deinem Partner richtig gestritten? Erzähle dieses Erlebnis deinem Interviewpartner und überlege dann anhand der folgenden Fragen:

Rotes Tuch

1. Welche Themen reizen mich im Allgemeinen? (z. B. Haushalt, Freizeit, Finanzen, „immer herumliegende Socken“, Schwiegermutter, „olle Kamellen“)

2. Welche Wörter und Sätze tun mir weh? (verbal: z. B. „Du immer mit deinem ...“)

3. Welches Verhalten im Gespräch bringt mich auf die Palme? (paraverbal und nonverbal: z. B. nicht anschauen, Tonfall, stöhnen, Augen verdrehen, abwenden)

4. Woran merke ich emotional und körperlich, dass es genug ist?

Weiße Flagge

5. Welche Stoppzeichen könnte ich mit meinem Partner vereinbaren, um den Streit zu unterbrechen? (z. B. Auszeit [Handzeichen], das Wort „Stopp“, „Ich gehe jetzt erst mal raus“, „Lass uns später weiterreden“)

6. Welche Reparatur- und Beschwichtigungsansätze könnten wir nutzen? (z. B. verbal: „Es tut mir leid“, „Ich glaube, ich habe Mist gebaut!“, „Vielleicht sollte ich noch mal darüber nachdenken!“; z. B. nonverbal: in den Arm nehmen, leichte Berührung am Arm)

Hausaufgabe: Die Ergebnisse sollen mit dem eigenen Partner zu Hause besprochen werden.