Dein Skript zum Impulsthema:

So stoppst du Streit mit dem/r Partner:in

Grundlegendes zu Konflikten:

- Nicht jeder Konflikt ist lösbar
- Dennoch könnt ihr euch lieben und wertschätzen
- Entscheidend ist WIE Konflikte ausgetragen werden
- Wenn du merkst, dass euer Konflikt gewisse Anzeichen hat, das er unlösbar ist, dann bringt es nichts sich weiterhin zu versteifen
- Akzeptiere, dass ihr euch "zweinig" seid

Wertschätzender GesprächsEINstieg:

- Sprich von DIR
- Werde dir klar, was in dir selbst vorgeht, was du brauchst, was dir wichtig ist
- Vermeide Du-Botschaften
- Vermeide die 4 Gesprächskiller:
  - Kritik
  - Geringschätzung und Verachtung
  - Rechtfertigungen
  - Rückzug und Mauern

Effizienter GesprächsAUSstieg:

- Erkenne und nimm "Rettungsringe" deines Partners an
- Werfe selbst "Rettungsringe" (auf das Wesentliche konzentrieren, drüber lachen, intensiver Blick, Lächeln)
- STOPPEN (ggf. räumliche Trennung, mind. 30 Minuten)
- Dabei nicht ablenken, sondern Schmerz fühlen, Klarheit gewinnen
- Weggehen bedeutet nicht, dass das Thema ungeklärt bleibt. Es geht alleine nur darum die Voraussetzungen für eine echte Lösung zu schaffen, denn im Streit sind eure Gehirne nicht in der Lage (Stressmodus)

StarkeKids