



Konflikte: es geht stets um Bedürfnisse!

Übung 3:

Transfer:

Beantworte folgende Fragen:

- ♥ Welche Erkenntnisse konnte ich hinzugewinnen?
- ♥ In welchen Situationen kann mir das Erlernte Orientierung geben?
- ♥ Wie lässt sich das Erlernte im Alltag umsetzen?

Eigene Bedürfnisse (statt Strategien) klar erkennen und benennen zu können, vereinfacht das Miteinander innerhalb einer Familie ungemein, stärkt daneben die Beziehung aller Beteiligten zueinander und erhört die Selbstliebe, da der Weg zur Selbstfürsorge nun verständlich wird. Wer sich selbst liebt, wird eher in der Lage sein andere zu lieben. Wer sich um sich selbst kümmert, hat die nötigen Reserven, um sich auch um andere zu kümmern. Versuche also herauszufinden, was dir im Alltag Energie gibt und was dir diese nimmt und Sorge entsprechend für dich. Setze dir hierbei klare Ziele, die du sofort umsetzen kannst!

Tipp:

Achte in Konfliktsituationen darauf den Elefanten zu teilen: eskaliert beispielsweise eine Auseinandersetzung über den Urlaubsort in eine Grundsatzdiskussion darüber, dass sich der Partner / die Partnerin nie Zeit nimmt, so ist es wichtig die Themen voneinander zu trennen und die Prioritäten in Abhängigkeit der Dringlichkeit, aber auch der eigenen

Reserven zu setzen. Die Themen sind: a) Entscheidung über den Urlaubsort, b) Bedürfnisse: „du nimmst dir nie Zeit für mich“ → „du nimmst dir Zeit für mich!“ → Wertschätzung, Unterstützung, Verbindung, etc.

Wichtig ist es dies klar zu artikulieren und einen Teil des Elefanten gegebenenfalls zu vertagen: ich sehe, darüber müssen wir dringend sprechen, allerdings bin ich gerade sehr erschöpft und das Thema ist mir zu wichtig, um es nebenher auszudiskutieren. Könnten wir jetzt a) lösen und uns dann in Ruhe für b) verabreden?