



Reflektions-Fragen

Zu typischen Streitsituationen

Im ersten Übungsteil dieses Kurses lade ich Dich ein, eine typische Streitsituation mit Deinem Beziehungsmenschen zu reflektieren. Im Laufe der nächsten Kapitel werden wir dann zu dieser Situation zurückkehren und sie näher erforschen.

Bitte erinnere Dich für diese Übung an einen Streit mit Deinem Beziehungsmenschen, ...

- bei dem es um ein wiederkehrendes Streitthema geht, also einen Streit, den Ihr immer mal wieder führt,
- den Ihr bisher noch nicht lösen konntet,
- oder der in sonstiger Weise nicht so gelaufen ist, wie Du es Dir gewünscht hättest.

Beantworte dann die folgenden Fragen und nutze gerne ein zusätzliches Blatt Papier, falls der Platz für Deine Antworten nicht ausreicht.

Was waren die Umstände des Streits? Wann war der Streit? Wo wart Ihr? Wer war dabei? Worüber habt Ihr gestritten? Beschreibe kurz den Kontext:



Was hat Dein Beziehungsmensch gesagt oder getan, was Dich gestört bzw. unangenehme Gefühle in Dir ausgelöst hat? Liste alle Aussagen und Verhaltensweisen Deines Beziehungsmenschen auf, die Dich gestört haben.

Was hast Du gesagt oder getan, was Du jetzt im Nachhinein als nicht so konstruktiv und zielführend empfindest?