

Konflikte sauber klären

Gesprächskarten-Set #3

Für Fortgeschrittene, die schon einen unserer Workshops besucht haben bieten wir zusätzlich zu den zwei größeren Sets dieses, das aus nur 6 Karten besteht. Sie können diese Karten nutzen, um einen aktuellen Konflikt „sauber“ zu klären. Bitte nutzen Sie dieses Set nur dann, wenn Sie bereits entsprechendes Vorwissen bei uns gesammelt haben, ansonsten könnte der Prozess ins Leere laufen.

Dieses Set mit Gesprächskarten ist ein kostenloser Download von meiner Website paarcoaching-lueneburg.de und kann ein erster Einstieg sein, eine ins Stocken geratene Beziehung wieder aufzulockern.

Bitte nutzen Sie diese Karten mit Bedacht, und wenden sich bei Fragen gern an mich. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude!

Erhard Edzards

1.

Beschreibe die Fakten: Was genau ist passiert? Interpretiere nicht.



Erhard Edzards · www.coaching-paarbeziehung.de · 04173 - 580 177

2.

Beschreibe deine Gefühle zu den Fakten



Erhard Edzards · www.coaching-paarbeziehung.de · 04173 - 580 177

3.

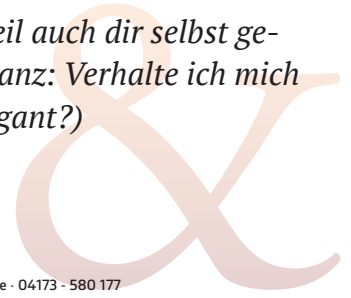
Was ist dein Urteil über deinen Partner aus dieser Situation?



Erhard Edzards · www.coaching-paarbeziehung.de · 04173 - 580 177

4.

Kennst du dieses Urteil auch dir selbst gegenüber? (z. B. Arroganz: Verhalte ich mich auch manchmal arrogant?)



Erhard Edzards · www.coaching-paarbeziehung.de · 04173 - 580 177

5.

Was sind deine Bedürfnisse in Bezug auf diesen Konflikt?



Erhard Edzards · www.coaching-paarbeziehung.de · 04173 - 580 177

6.

Formuliere eine konkrete Bitte an deinen Partner.



Erhard Edzards · www.coaching-paarbeziehung.de · 04173 - 580 177



Erhard Edzards · www.coaching-paarbeziehung.de · 04173 - 580 177



Erhard Edzards · www.coaching-paarbeziehung.de · 04173 - 580 177



Erhard Edzards · www.coaching-paarbeziehung.de · 04173 - 580 177



Erhard Edzards · www.coaching-paarbeziehung.de · 04173 - 580 177