

Fünf Verhaltensstrategien und deren Wirkungen (von Martin Lehmann-Waldau)

Wenn es in der Paarbeziehung zu Streit und Konflikt kommt, dann stehen uns unterschiedliche Verhaltensstrategien zu Verfügung. Für mich als (auch) Anwalt ist dabei interessant, dass taktisch oftmals genau die Strategien genutzt und als gewinnbringend gesehen werden, die im Kontext einer Beziehung mit hoher Wahrscheinlichkeit mehr Schaden als Nutzen bringen. Oftmals rät auch das Umfeld den Beteiligten zu eher schlechten Verhaltensweisen. Die Einteilung in hilfreich und eher hinderlich treffe ich mit Blick auf den Effekt auf die Beziehung. Ich setze dabei voraus, dass den Beteiligten eine funktionierende und unterstützende Beziehung als Ziel wichtig ist. Die Umstellung ist oftmals nicht einfach, da die schlechtere Strategie leider häufig auf einem gelernten Muster basiert.

Um umzulernen und etwas anderes auszuprobieren, habe ich die unterschiedlichen Strategien hier einmal zusammengefasst. Ich hoffe, dass darin ein Erkenntniswert liegt.

Die Zusammenstellung kann auf [meiner Homepage](#) kostenfrei heruntergeladen werden. Diese Übersicht ist inspiriert von meinem Ausbilder [Terry Real](#).

Nicht so hilfreich:

Hilfreich:

Recht haben Beweise und Argumente für deinen Standpunkt sammeln.	Zuhören und freigebig antworten Zuhören, auch wenn du nicht zustimmst. Dein Redezeit kommt danach.
Den/die Partner*in kontrollieren Den/die Partner*in dazu bringen, etwas zu tun.	Sich gegenseitig stärken Kontrolle loslassen. Unterstützung geben.
Ungehemmter Selbstaussdruck Alte Geschichten aus der Vergangenheit hervorholen. Immer / nie machst du...	Konstruktive Bitte um Änderung Beschwerden sind wirklich ein Wunsch. Konstruktives Feedback.
Rache Der Versuch, ihm/ihr den Schmerz zuzufügen, den du selbst fühlst.	Sich freuen über das, was man hat Erinnere dich: du liebst diesen Menschen. Erinnere dich wenigsten daran: ihr lebt zusammen.
Rückzug Zumachen, verstummen, weggehen.	Um das bitten, was man möchte Frage dich „was möchte / brauche ich jetzt?“ Bitte darum!