

Kommunikationsprobleme in der Partnerschaft

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen der/die Partner*in nicht mehr richtig zuhört, dann empfehle ich folgende Änderungsversuche:

- 1) Nehmen Sie sich erst einmal Zeit für sich selbst. Werden Sie still und hören Sie in sich hinein. Welcher Teil von Ihnen ist unzufrieden? Womit und weshalb? Hören Sie gut zu. Wenn Sie mögen, dann schreiben Sie die Antworten auf.
- 2) Überlegen Sie in Ruhe, was Sie tun können und wollen, um die Situation in Ihrem Sinne zu verändern.
- 3) Nehmen Sie dann Kontakt zu Ihrem/r Partner*in auf. Beschreiben Sie, wie es Ihnen geht und was Sie tun möchten, um das zu ändern. Bitten Sie um Unterstützung.
- 4) Geben Ihrem/r Partner*in Zeit, zu reagieren.
- 5) Wenn sich dann nichts ändert, bitten Sie um die gemeinsame Teilnahme an einem Paargespräch.
- 6) Seien Sie geduldig und geben nicht auf, für das einzutreten, was Ihnen wichtig ist.

Martin Lehmann-Waldau, Beziehungsberater

www.anwaltsmediation-karlsruhe.de

0721 - 470 399 50