

Zehn Regeln für die Kommunikation

- Lassen Sie den Partner oder die Partnerin an Ihrem Leben teilhaben – tauschen Sie sich darüber aus, was Ihnen wichtig ist.
- Teilen Sie dem Partner oder der Partnerin auch Ihre tieferen Gefühle mit. Seien Sie interessiert am Innenleben Ihres Gegenübers.
- Vermeiden Sie plakative und pauschale Formulierungen wie «Ich bin einfach gestresst», weil Ihr Gegenüber dadurch kaum etwas über Ihren wahren Zustand erfährt und somit auch kein Verständnis aufbringen kann. Erklären Sie, was Sie gestresst hat und warum.
- Gehen Sie Konflikten nicht aus dem Weg; versuchen Sie, im Gespräch die Gefühle des andern zu verstehen. Dann wird vielleicht klar, weshalb jemand auf seinem Standpunkt besteht: Wenn Sie erklären, dass die Aussicht auf Ferien am Meer bei Ihnen ein traumatisches Erlebnis hochkommen lässt, versteht Ihre Frau besser, weshalb Sie lieber in die Berge fahren.
- Verbringen Sie genügend Zeit miteinander, um zu reden und den Alltag gemeinsam zu bewältigen. Entspannen Sie sich regelmässig.
- Geben Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin sowohl sachliche als auch emotionale Unterstützung in Form von Verständnis, Solidarität und Wertschätzung.
- Auf jede Kritik oder andere negative Äusserung müssen mindestens fünf liebevolle und positive Aussagen folgen. Vermeiden Sie verbale Beschuldigungen oder andere negative Äusserungen.
- Hören Sie aktiv zu. Das kann zum Beispiel eine kurze Zusammenfassung des Gehörten in Ihren eigenen Worten sein, damit klar wird, dass Sie Ihr Gegenüber richtig verstanden haben.
- Vermeiden Sie es, über Ihren Partner oder Ihre Partnerin zu spekulieren. Unterstellen Sie keine Gefühle, Absichten, Meinungen oder Wünsche, die nicht geäussert wurden.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Körpersignale mit Ihren verbalen Äusserungen übereinstimmen.