

Konflikte und Streit in der Beziehung

Manchmal muss es einfach raus, was in uns brodelt. Dieses „reinemachen“ befreit und lässt aufgestaute oder unterschwellige Gefühle aus dem Körper.

Konflikte und Streit gehören zu jeder Beziehung. Sie sind nicht immer leicht zu bewältigen, doch müssen sie angesprochen und bewältigt werden, damit sie nicht zu größeren Stolpersteinen werden.

Wie in jeder engeren Beziehung bildet sich auch in einer Partnerschaft eine Streit- und Konfliktkultur. Wie steht es um Ihre?

- 1. Wie stehen wir zu Konflikt und Streit?**
- 2. Wie streiten wir? Streiten wir „offen“ oder eher „heimlich“? Bleiben wir auf einer sachlichen Ebene oder greifen wir unseren Partner direkt an?**
- 3. Was geschieht in uns, wenn wir streiten? Denken wir eher an uns selbst oder an unser Miteinander? Sind wir auf Streit aus oder eher an einer Lösung interessiert?**
- 4. Worüber streiten wir uns immer wieder? Um was geht es dabei, wo und durch was wird der Konflikt ausgelöst, wer sagt was, wie reagieren wir aufeinander, wie endet die Situation?**
- 5. Wie wurde in unseren Herkunftsfamilien mit Konflikten umgegangen? Wie prägen uns diese Erfahrungen noch heute?**
- 6. Welche Konflikte haben wir „gemeistert“ und sind durch sie noch stärker geworden? Warum und wie kann uns das bei anderen Themen behilflich sein?**
- 7. Welches Ritual praktizieren wir viel zu selten und sollten ihm mal wieder mehr Raum geben?**