

## Lösungen für Konfliktgespräche zwischen Paaren

**Ein Paar sammelt eigene Lösungsideen für wiederkehrende Konflikte und füllt sich nach und nach eine eigene „Schatzkiste“.**

### **Ablauf**

Wenn man als Paar in einem Konflikt verstrickt ist, ist es oft schwierig, Lösungen zu finden. Wenn man hingegen mit etwas Abstand auf den Konflikt blickt, ist es leichter zu sagen, was schließlich geholfen hat, sich wieder aufeinander zu bewegen. Sammeln Sie in einer ruhigen Minute gemeinsam oder jeder für sich nach und nach Ideen für das, was Ihnen beiden hilft und schreiben sie auf Entdeckungen und Vorhaben - Karten. Wenn Sie dann wieder einmal miteinander ringen, ziehen Sie zur Unterstützung Karten. Und tun, was da drauf steht!

Wichtig ist, dass Sie konkrete Verhaltensweisen oder Hinweise, die grundsätzlich für Beide geeignet sind, auf die Karten schreiben.

Legen Sie alle Karten in eine Schatzkiste, die beiden jederzeit zugänglich ist.

Alternativ können Sie Ihre Schatzkiste auch mit fertigen Zusprüchen aus unterschiedlichen Decks füllen. Hauptsache, es hilft!

### **Geeignete Kartendecks (beispielhaft)**

Entdeckungen und Vorhaben, Zuspruch, Glück-Wünsche, Schatz-Kiste

Einsatzgebiet: *Privat* – Zu Zweit

[www.sinnieren.de](http://www.sinnieren.de)