

## **Streit. Wie bringe ich meinen Partner dazu, dass er mir zuhört?**

Günther Baudenbacher:

Streit entsteht meistens, dadurch, dass wir den anderen nicht so akzeptieren wie er ist. Wir möchten, dass er sich ändert. ABER: Ändern können wir nur uns selbst.

Natürlich heißt das nicht, dass wir alles hinnehmen sollten - Jeder hat das Recht zu sagen was ihm nicht passt. Wichtig ist nur, WIE wir es sagen.

Ein Satz wie „Nie bist Du da, wenn man Dich braucht“ ist verletzend und bringt nichts.

Sagen wir stattdessen: „Gestern hätte ich Dich bei dieser Angelegenheit gerne bei mir gehabt“ verwandelt sich der Vorwurf in einen Appell.

Vielleicht fallen Ihnen bei diesem Beispiel eigene Streitsituationen ein?

Überlegen Sie mal, welche eigenen Wünsche versteckten sich in Ihren letzten Vorwürfen?

Weitere Fragen zu den Themen können Sie stellen an:

Ursula Milivojevic, e-mail: [stuttgart@familienakademie.de](mailto:stuttgart@familienakademie.de)