

20.11.2023

## «Chili für unsere Ehe» - reden und reden lassen



### ZUSAMMENFASSUNG

- Für eine gute Kommunikation braucht es nicht nur Informationsaustausch, sondern auch das Teilen von Meinungen, Gefühlen & Emotionen – eine Atmosphäre der Offenheit.
- Es braucht Selbstbehauptung (Fähigkeit, seine Wünsche und Anliegen auszudrücken)
- Es braucht ein offenes Ohr und ein „verstehen wollen“ des Zuhörers.
- Es braucht einen guten Rahmen, also Zeit, Raum und Bereitschaft für ein Gespräch.
- Es braucht die Bereitschaft, beide Rollen einzunehmen – eben: reden & reden lassen!

### VERTIEFUNG 1

Erzählt einander davon, wie ihr gerne mal einen Urlaub verbringen würdet.  
Zuhörer hört aufmerksam zu, fasst immer wieder kurz das Gehörte zusammen.  
Stellt dann weitere Fragen:

- Was für Gefühle würde so ein Urlaub bei dir auslösen?
- Was würde es dir bedeuten, solche Ferien zu machen?
- Erzähl mir noch etwas mehr darüber... (ist die Aufforderung, tiefer zu gehen)

Wenn die Sprechende Person alles sagen konnte und sich angehört und verstanden gefühlt hat,  
dann wechselt die Rollen.

### VERTIEFUNG 2

Schreibt jeder für euch 3 Dinge auf, die ihr euch in eurer Beziehung / vom Partner mehr wünschen würdet.  
Lest einander abwechselnd eure Wünsche vor, reflektiert sie ohne Kommentar & Bewertung und fragt  
einander anschliessend jeweils:

- Was würde dir dies bedeuten?
- Erzähl mir mehr darüber

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---