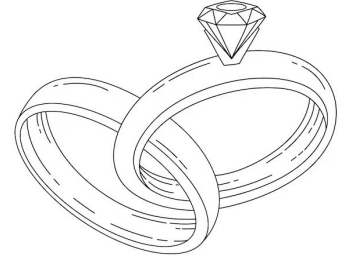


09.02.2026



«Ja ich will ...» - gemeinsam Lösungen finden

ZUSAMMENFASSUNG

- John. M. Gottmann beschreibt in seinem Buch „7 Geheimnisse der glücklichen Ehe“, dass es lösbare und unlösbare Konflikte gibt und dass 69% der Konflikte in einer Ehe unlösbar sind. Es geht eher darum Konflikte zu managen, als sie zu lösen.
- Das bedeutet im Umkehrschluss:
 - „Wir müssen nicht alle unsere Probleme gelöst haben um eine gute Ehe zu haben.“
- Das wichtigste um gemeinsam Lösungen zu finden ist, dass wir eine Bereitschaft haben einander zuzuhören und unser Meinung und Gefühle zu teilen.
- Jeder Konflikt mit dem wir gut umgehen ist eine Möglichkeit uns und unseren Partner besser kennenzulernen.

VERTIEFUNGSGESPRÄCHE

Wie fühlst du dich, wenn du hörst, dass 69% der Konflikte in einer Ehe unlösbar sind?

Bei welchem Thema oder Themen seid ihr euch meistens einig?
(Lebensplanung, Haushalt, Intimität, Werte, Erziehung, Finanzen, ...)

Wann habt ihr das letzte Mal gemeinsam eine gute Lösung für etwas gefunden?

Was fällt dir einfacher „zuhören“ oder deine „Meinung und Gefühle ausdrücken“?

Wie könnt ihr damit in der Zukunft umgehen, wenn es gerade keine gute Lösung gibt?

Wie könnt ihr euch in einem Konflikt bewusst machen, dass ihr auf der gleichen Seite seid?
(z.B. die Worte „immer“ und „nie“ vermeiden, ...)

Wann ist für euch eine gute Zeit über einen Konflikt oder eine Lösung zu sprechen?