

Lebensstil „vergebend leben“

Leitfragen

1. Warum?

Warum will ich eigentlich das, was ich will?

Warum will ich mich durchsetzen? Recht haben?

2. Warum nicht!

Warum darf nicht mein Schatz Recht haben? Seinen Willen bekommen?

3. Perspektivwechsel:

Mich fragen: Was gewinne ich, wenn ich jetzt nachgebe....

statt: Was verliere ich, wenn ich

Austausch:

A) Teile deinem Partner mit, welche seiner/ihrer Sätze dir weh tun?

Sprich darüber, warum das so ist.

Was könnte da im Hintergrund bei dir noch mitschwingen?

Warum gebrauchst du als Partner diese Sätze?

Was bewegt dich dazu? Wie sieht es in dir aus, wenn du sie „raushaust“?

B) Vielleicht waren es auch Situationen, die dich verletzt haben.

Oder es sind bestimmte Haltungen des Anderen, die dir Mühe machen/weh tun.

Sprecht darüber; auch, warum das so ist.

Was könnte dabei im Hintergrund noch mitschwingen?

Wie könnt ihr einander helfen, hier zu wachsen?

A) und B)

Sprecht in „Ich-Botschaften“!

Bittet einander um Vergebung und sprecht sie euch gegenseitig zu.

Gibt es Vorkehrungen/Maßnahmen, die ihr treffen könnt und die euch an dieser Stelle zukünftig helfen?