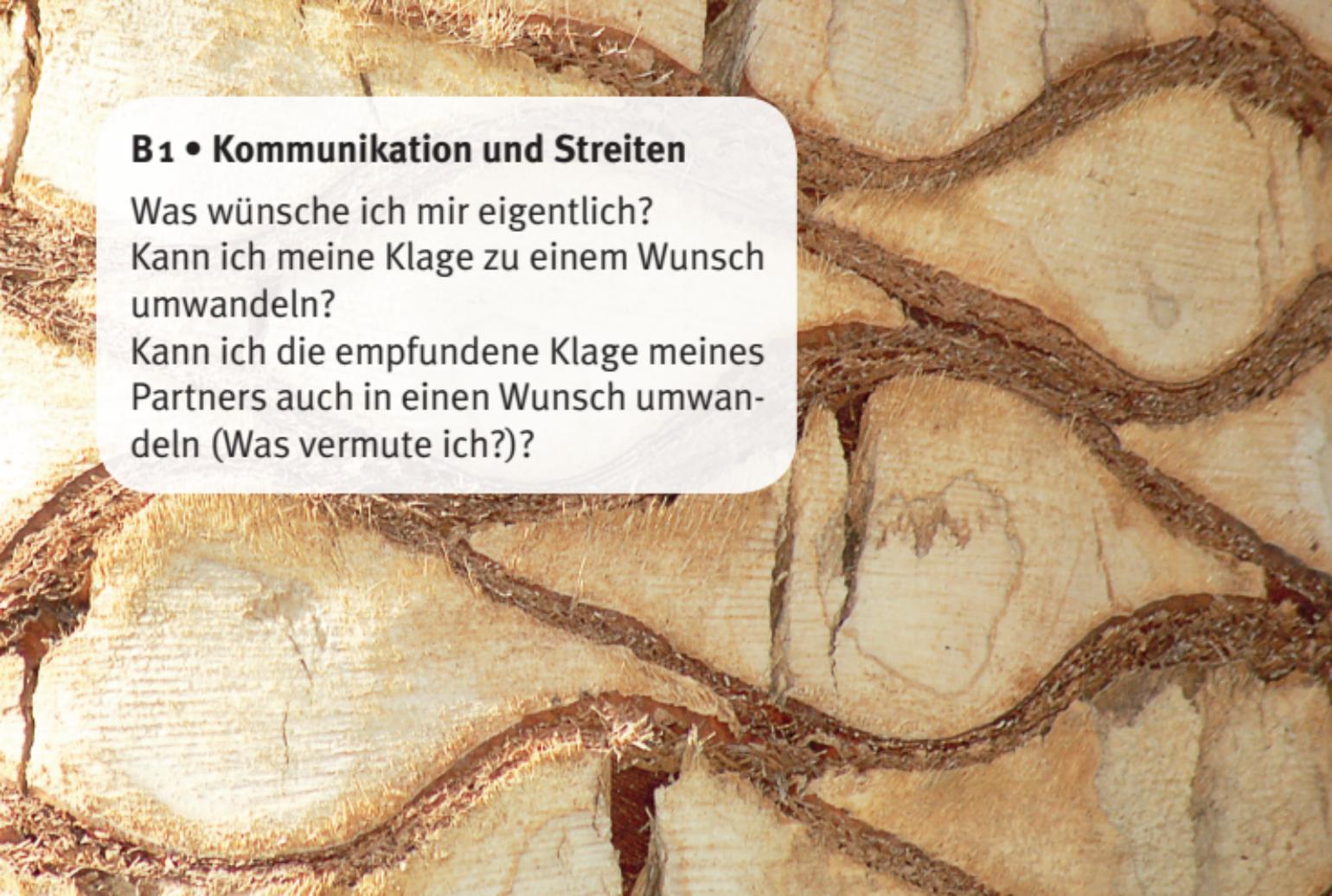


A7 • Krise und Wandel

Wenn es so richtig kriselt, woran denke ich, dass es sich dennoch lohnt, wenn wir/wenn ich es noch einmal ernsthaft versuche, an den kritischen Themen zu arbeiten?

Was ist für mich das Wichtigste, das ich erhalten und schützen möchte?

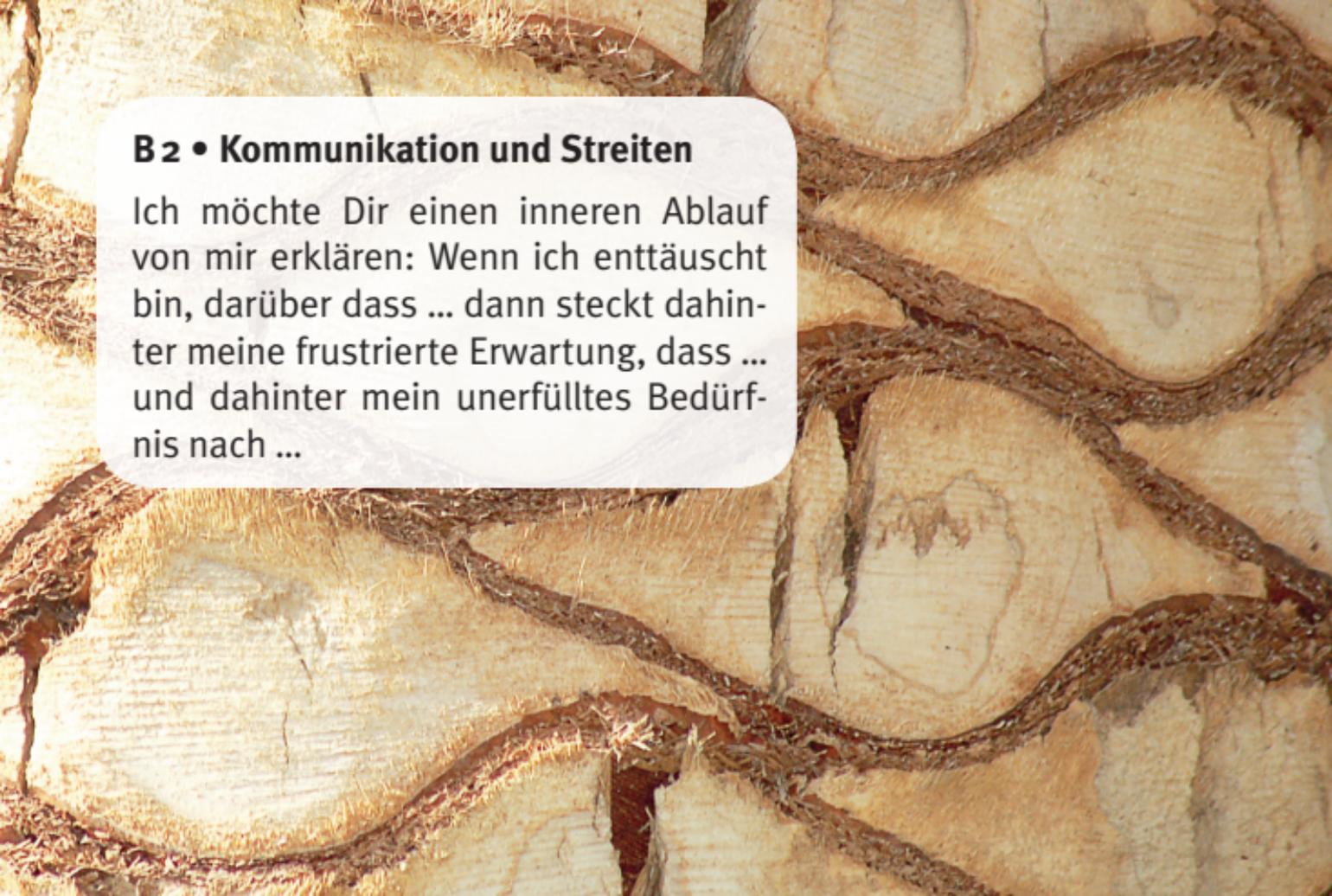
The background of the image is a close-up photograph of a stack of cut logs. The logs are arranged in a slightly overlapping pattern, showing their natural wood grain and the dark, textured bark. The lighting is warm, highlighting the golden-brown tones of the wood. A white, rounded rectangular text box is overlaid on the left side of the image.

B1 • Kommunikation und Streiten

Was wünsche ich mir eigentlich?

Kann ich meine Klage zu einem Wunsch umwandeln?

Kann ich die empfundene Klage meines Partners auch in einen Wunsch umwandeln (Was vermute ich)?

The background of the image is a close-up photograph of several stacked logs of wood. The logs are cut into sections, showing the natural grain and growth rings of the wood. The colors range from light tan to dark brown, with some darker, charred-looking areas. The texture is rough and organic. A white, rounded rectangular text box is overlaid on the left side of the image.

B2 • Kommunikation und Streiten

Ich möchte Dir einen inneren Ablauf von mir erklären: Wenn ich enttäuscht bin, darüber dass ... dann steckt dahinter meine frustrierte Erwartung, dass ... und dahinter mein unerfülltes Bedürfnis nach ...

B3 • Kommunikation und Streiten

Beschreibe, wie es Dir geht mit Deinem Partner. Gehe in der Zeit nach dem Zuhören zunächst ganz bewusst nur darauf ein, was Du vom Anderen verstanden hast, höre damit erst auf, wenn Du von ihm/ihr eine Bestätigung für das Verstandenhaben bekommen hast.