

16 Tipps für die Paarkommunikation

... und um in Verbindung zu bleiben:

- 1 **Wertschätzen der kleinen Dinge**
- 2 **In schwierigen Situationen Ruhe bewahren**
- 3 **Aktives Zuhören, statt Reaktionsmodus**
- 4 **›Ich«-Aussagen, statt ›Du«-Botschaften**
- 5 **Ungeteilte Aufmerksamkeit schenken**
- 6 **Offen und ehrlich sein und bleiben**
- 7 **Weiter zuhören, statt zu unterbrechen**
- 8 **Gefühle des Gegenübers für voll nehmen**
- 9 **Offene Fragen stellen, statt geschlossene**
- 10 **Vergewissern, alles richtig verstanden zu haben**
- 11 **Eigene Anteile sehen, statt Zuweisungen und Kritik**
- 12 **Kompromissbereit sein und bleiben**
- 13 **Die (eigene) Körpersprache sagt mehr als Worte**
- 14 **Gesprächspause einlegen, wenn es stressig wird**
- 15 **Regelmäßig Zeit nehmen für Gespräche**
- 16 **Stoppt den Streit, startet die Verbindung!**



DeepTalk
Coaching

