

# Kommunikation in der Partnerschaft

Sonja Corinna Grill

[www.sonja-grill.com](http://www.sonja-grill.com)

 [sonjagrill\\_coaching](https://www.instagram.com/sonjagrill_coaching)

**Häufigster  
Trennungs-  
grund**

Probleme in der Kommunikation  
**(86%)**

Sonja Corinna Grill



*Psychologische  
Beraterin & Coach*

### **SINGLES**

Lösung von Ängsten und Blocken, um so frei für die Liebe zu sein

### **PAARE**

Mit Verständnis zu einer glücklichen Beziehung

### **SELBSTLIEBE**

Grundlage für ein glückliches Leben und eine gute Beziehung

### **HINTERGRUND**

3 jährige Ausbildung zur Individualpsychologischen Beraterin am Adler-Pollak-Institut in Mainz

# Präsentations- übersicht

---

## Themen

- Grundlagen für eine gelungene Kommunikation
- DOES & DONT'S
- Praktische Übungen

# Grundlagen für eine gelungene Kommunikation

## Wo beginnt Kommunikation?



Gedanken, Einstellung & Haltung

## Wo beginnt Kommunikation?



### Gedanken, Einstellung & Haltung

- Wie denke ich über meinen Partner?
- Unterstelle ich meinem Partner eine gute oder schlechte Absicht?
- Bin ich wohlwollend?

**Beginne bei dir**

**Gib, was du willst**



# Selbstreflexion

- Um was geht es eigentlich wirklich?
- Was ist eigentlich mein Bedürfnis dahinter?
- Was möchte ich erreichen?



# Kenne deine inneren Kinder



Innere Kinder, die sich unterhalten

# Beispiel



"Du bist aber laut"



# Nimm dich selbst wahr

Grundlagen

Was sind meine Bedürfnisse?

Welche Gefühle sind da?

Was will ich erreichen?

Was brauche ich gerade?

**-> Verständnis für sich selbst**

# Beispiel

## Ausgangssituation:

Mann kommt von der Arbeit nach Hause. Frau war den ganzen Tag mit einem kleinen Kind alleine und beginnt ein Gespräch mit dem Mann. Er reagiert gereizt.



# Nimm dich selbst wahr

**Bedürfnisse der Frau:**

**Welche Gefühle sind da?**

**Was will sie erreichen?**

**Was braucht sie gerade?**

# Nimm dich selbst wahr

## **Bedürfnisse der Frau:**

Verbindung, Nähe, Kommunikation

## **Welche Gefühle sind da?**

Einsamkeit, Trauer, Frust...

## **Was will sie erreichen?**

Beziehung herstellen

## **Was braucht sie gerade?**

Nähe

# Nimm dein Gegenüber wahr

**Bedürfnisse des Mannes:**

**Welche Gefühle sind da?**

**Was will er erreichen?**

**Was braucht er gerade?**

# Nimm dein Gegenüber wahr

## **Bedürfnisse des Mannes:**

Ruhe, Entspannung

## **Welche Gefühle sind da?**

Stress, Anspannung

## **Was will er erreichen?**

Stressabbau

## **Was braucht er gerade?**

Ruhe

# Bedürfnisse



# Goldene Regeln der Bedürfnisse

1. Jedes Bedürfnis und jedes Gefühl hat seine Daseinsberechtigung

# Goldene Regeln der Bedürfnisse

1. Jedes Bedürfnis und jedes Gefühl hat seine Daseinsberechtigung
2. Jeder ist selbst für die Erfüllung seiner Bedürfnisse verantwortlich.  
Beispiel:  
Sie könnte auch tagsüber ihre Freundin anrufen, um dem Bedürfnis nach Kommunikation gerecht zu werden  
Er könnte erstmal noch joggen gehen, wenn er nach Hause kommt

# Goldene Regeln der Bedürfnisse

1. Jedes Bedürfnis und jedes Gefühl hat seine Daseinsberechtigung
2. Jeder ist selbst für die Erfüllung seiner Bedürfnisse verantwortlich.  
Beispiel:  
Sie könnte auch tagsüber ihre Freundin anrufen, um dem Bedürfnis nach Kommunikation gerecht zu werden  
Er könnte erstmal noch joggen gehen, wenn er nach Hause kommt
3. **Kommuniziere deine Bedürfnisse, anstatt zu erwarten, dass der andere sie doch kennen müsste.**

# Was sind Bedürfnisse?

## Bedürfnisse

Sicherheit

Autonomie

Liebe/Intimität

Sinn/Spiritualität

Mitgefühl

Wertschätzung

Geborgenheit

Bewegung

Ehrlichkeit

Wirksamkeit

Spiel

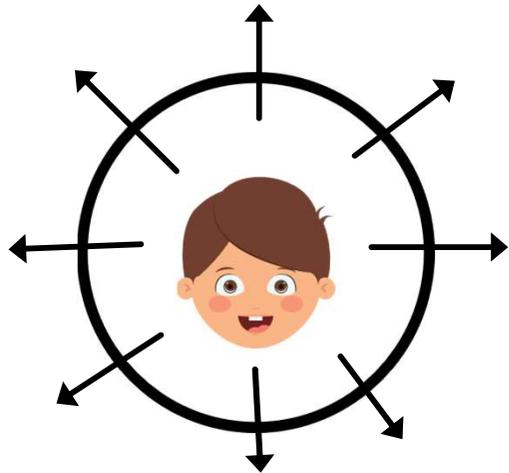
Selbstbestimmung

# Unterschiede Kennen & Verstehen

Es gibt unterschiedliche Kommunikationstypen:

## Extrovertiert

Antwortet schnell,  
ohne viel nachzudenken



## Introvertiert

Denkt erst und  
antwortet dann



## Beispiel

Partner kommt nach Hause: „Wie war dein Tag“  
-> kommt nicht gleich eine Antwort

### Interpretation:

Er will gar nicht antworten.  
Ihn interessiert nicht wie mein Tag war.



### Bedenke:

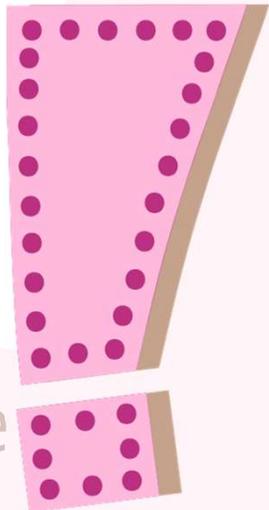
*unterschiedliche Kommunikationstypen*

Ein- und Ausatmen, Zeit geben



# Unterschiede Männer & Frauen

Achtung  
Tendenzaussage

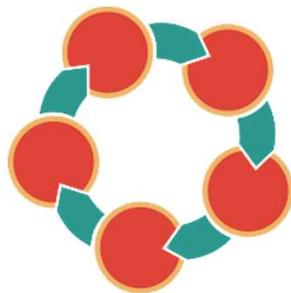


## Frauen

Prozessorientiert

Beziehungsorientiert

Verbindungsorientiert



## Männer

Ergebnis-/Zielorientiert

Aufgaben-/Sachorientiert

Positionsorientiert



# Die 5 Sprachen der Liebe

"Er sagt mir viel zu selten, dass er mich liebt."

# Die 5 Sprachen der Liebe

- Kommunikation: Ermutigungen, liebevolle Worte
- Zeit zu zweit
- Geschenke, die von Herzen kommen
- Hilfsbereitschaft
- Zärtlichkeit, Körperkontakt

Liebe kann auf mehrere Arten kommuniziert werden

# Zusammenfassung Grundlagen



Kommunikation beginnt bei deinen Gedanken,  
Einstellung & Haltung



Gib, was du willst



Selbstreflexion über eigene Bedürfnisse,  
Gefühle, innere Kinder + die deinen Gegenübers

# Zusammenfassung Grundlagen



Unterschiedliche Kommunikationstypen  
(extro/intro) erkennen



Unterschiede Männer & Frauen verstehen



Unterschiede der 5 Sprachen der Liebe  
erkennen

**DOES & DONT'S**  
**für eine gelungene**  
**Kommunikation**

## Vorwürfe

**DONT** 

**Du-Form**

**Vorwürfe**

"**DU** hast schon wieder den Müll nicht runter gebracht!"

## Vorwürfe

**DONT** 

Du-Form

Vorwürfe

"**DU** hast schon wieder den Müll nicht runter gebracht!"

**DO** 

Ich-Botschaften

Erwartung in Wünsche wandeln

"**Ich** fände es toll, wenn du den Müll noch runter bringst."

## DONT X

Vage und Abstrakt

Beschreiben, was man nicht will

"Verbring nicht mehr so viel Zeit auf der Arbeit"



## DONT

Vage und Abstrakt

**Beschreiben, was man nicht will**

"Verbring nicht mehr so viel Zeit auf der Arbeit"



## DO

**Konkret**

So, dass der andere genau weiß, was er tun soll.

**Mitteilen, was man möchte.**

"Ich wünsche mir, dass du 3 Abende in der Woche mit mir und den Kindern verbringst"

## Kritik

**DONT** ✘

**Beziehung verschlechtert sich**  
**Gefahr des Machtkampfes**

Du hast keinen Erziehungsauftrag



# Kritik

## DONT ❌

Beziehung verschlechtert sich  
Gefahr des Machtkampfes

Du hast keinen Erziehungsauftrag

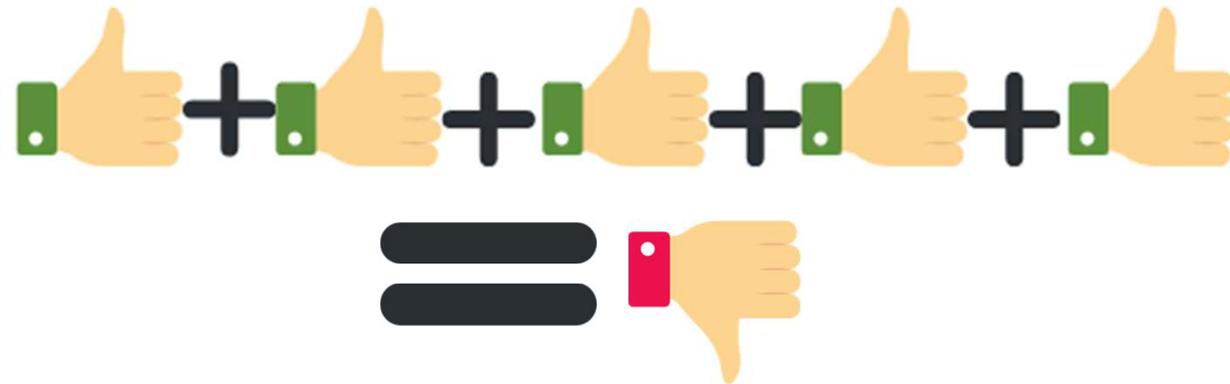


## DO ✓

Schweigen,  
das Gute sehen und aussprechen

5:1 Regel

5 Ermutigungen = 1 Kritik



DONT 

## Rechthaben wollen

Angst dahinter:

"Wenn ich da nachgebe, gebe ich alles auf und bin nichts mehr wert."

Glaubenssatz dahinter:

"Ich muss für meine Sache kämpfen."



## Rechthaben

**Willst du recht haben oder glücklich sein?**

Wenn ich Recht habe



Hast du unrecht

## Rechthaben

**Willst du recht haben oder glücklich sein?**

Wenn ich Recht habe



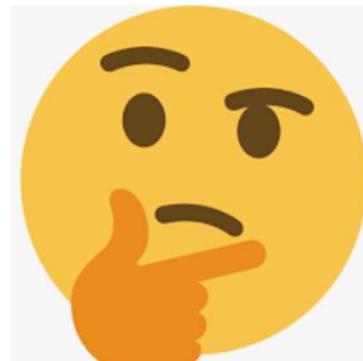
Hast du unrecht

**Wer Recht haben will, hat Unrecht, auch wenn er Recht hat.**

## DO ✓ Interessieren und Verstehen wollen

Meistens haben beide recht – je nach Sichtweise.

**Innere Haltung:** "Wie kommt dieser kluge und mir wohlgesonnene Mensch zu seiner Meinung?"



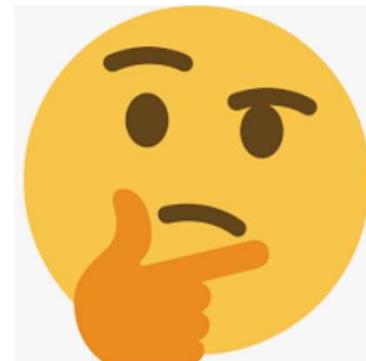
## DO ✓ Interessieren und Verstehen wollen

Meistens haben beide recht – je nach Sichtweise.

**Innere Haltung:** "Wie kommt dieser kluge und mir wohlgesonnene Mensch zu seiner Meinung?"

"Ich will das verstehen, kannst du mir das erklären?"

"Wie meinst du das?"



## DO ✓ Interessieren und Verstehen wollen

Meistens haben beide recht – je nach Sichtweise.

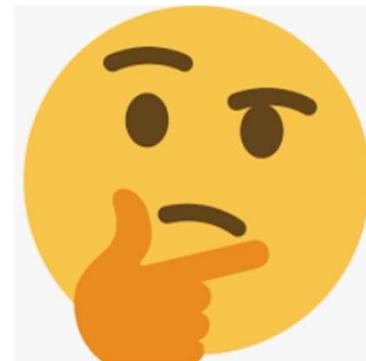
**Innere Haltung:** "Wie kommt dieser kluge und mir wohlgesonnene Mensch zu seiner Meinung?"

"Ich will das verstehen, kannst du mir das erklären?"

"Wie meinst du das?"

**Zusammenfassen:**

"Ich verstehe, dass das für dich so und so war...  
Für mich war das so."



**Was ist die  
schlimmste Form der  
Kommunikation?**

# Keine Kommunikation



**DONT** 

## Rückzug

Resignation, weil man den Glauben daran verloren hat, dass man durch Reden etwas bewirken kann.



DO ✓

## Sich öffnen

Sich selbst überwinden und auf den anderen zugehen.



**DO** ✓

## Sich öffnen

Sich selbst überwinden und auf den anderen zugehen.

## Ermutigung

Als Partner: Ermutigung, Ermutigung, Ermutigung.

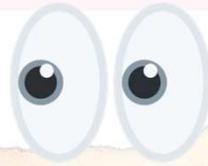
Am besten erstmal nonverbal anfangen, weil der andere das noch gar nicht annehmen kann.



# Ermutigung



Lächeln  
Freundlicher  
Blick



Das Gute sehen  
Fortschritte  
anerkennen



Freundliche  
Stimme



Humor



Lob und  
Anerkennung



aktives  
Zuhören



Interesse  
zeigen



Geduld

# Zusammenfassung DOES & DONT'S



Wünsche statt Vorwürfe



Konkret formulieren, was man will



Ermutigung statt Kritik



Interesse und Verstehen wollen statt  
Rechthaben wollen

# Zusammenfassung DOES & DONT'S



Sich öffnen statt zurückziehen

## ERMUTIGUNG



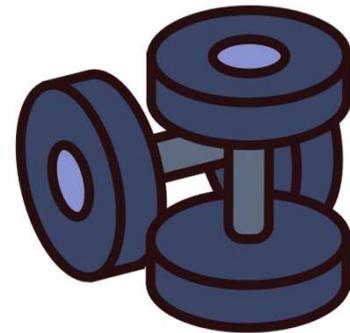
**Übungen  
für eine gelungene  
Kommunikation**



# Übung für Paare

3 Fragen

- 1) Was beschäftigt mich?
- 2) Was ist mir klar geworden?
- 3) Was will ich dir mitteilen?



# Übung für Paare



## 3 Fragen

- 1) Was beschäftigt mich?
- 2) Was ist mir klar geworden?
- 3) Was will ich dir mitteilen?

## 3 Regeln

- 1) Nur zuhören
- 2) keine Rückmeldung
- 3) keine Zwischenkommentare





# Übung für Paare

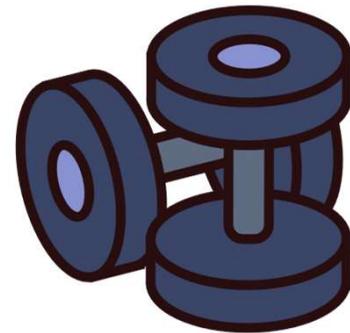
## 3 Fragen

- 1) Was beschäftigt mich?
- 2) Was ist mir klar geworden?
- 3) Was will ich dir mitteilen?

## 3 Regeln

- 1) Nur zuhören
- 2) keine Rückmeldung
- 3) keine Zwischenkommentare

Wenn der eine fertig ist, wird gewechselt.





# Übung für Einzelne

## Wachstumsbuch

Was schätze ich an meinem Partner und an meiner Beziehung?

Was macht mein Partner für mich?

Wofür bin ich dankbar?

**Du kannst die anderen nicht ändern.  
Doch änderst du dich, ändert sich  
alles.**



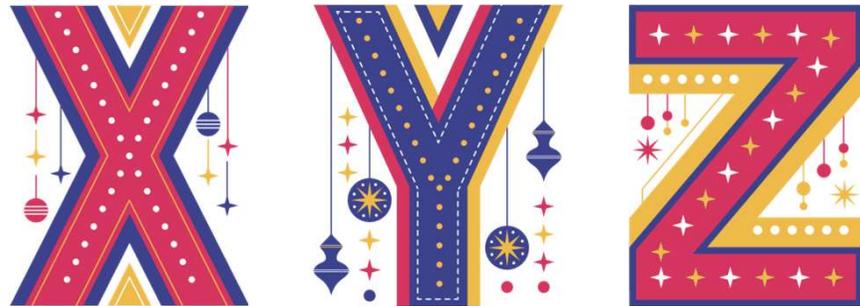
# Allgemeine Übung

## XYZ-Methode

Wenn du X machst

Fühle ich Y

Deshalb wünsche ich mir Z



## Beispiel: XYZ-Methode

Wenn du mich nicht ansiehst,

fühle ich mich nicht ernst genommen.

Deshalb wünsche ich mir, dass du mich ansiehst.

Hat dir der Vortrag gefallen?



Empfehlung  
an Freunde &  
Bekannte



Bewertung auf **Google**

**Mehr zu mir**

[www.sonja-grill.com](http://www.sonja-grill.com)

**30 Minuten kostenfreies Erstgespräch**

 @sonjagrill\_coaching

 Sonja Corinna Grill

THANK  
YOU