

Kommunikation in der Partnerschaft

Sonja Corinna Grill

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?

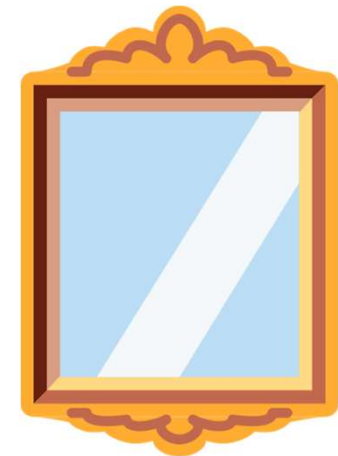
Beginne bei dir

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

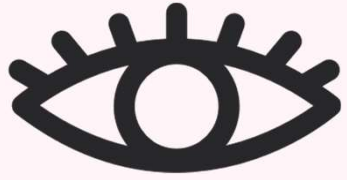


Innere Kinder, die sich unterhalten

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

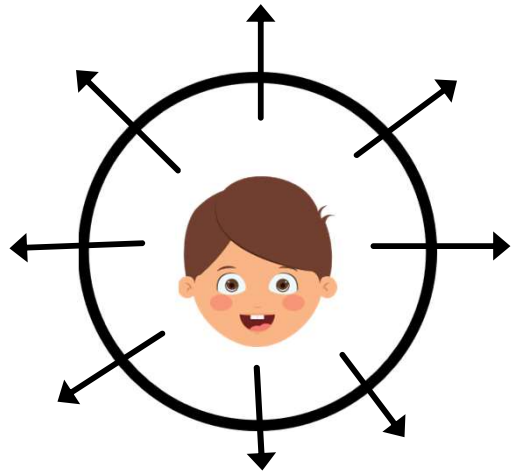
Selbstbestimmung

Unterschiede Kennen & Verstehen

Es gibt unterschiedliche Kommunikationstypen:

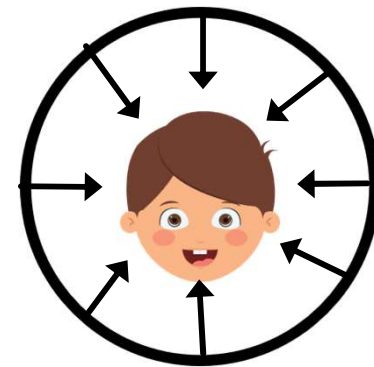
Extrovertiert

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:

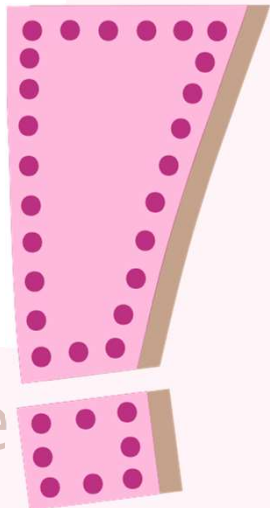
unterschiedliche Kommunikationstypen

Ein- und Ausatmen, Zeit geben



Unterschiede Männer & Frauen

Achtung
Tendenzaussage

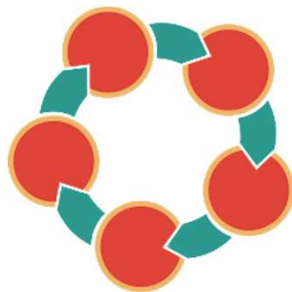


Frauen

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

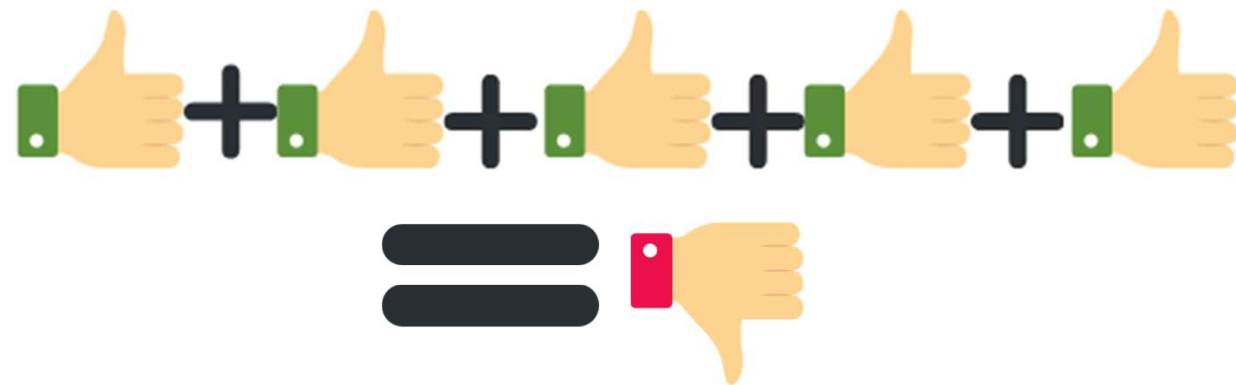


DO ✓

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



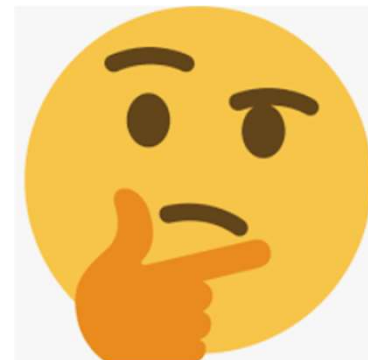
Hast du unrecht

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?"



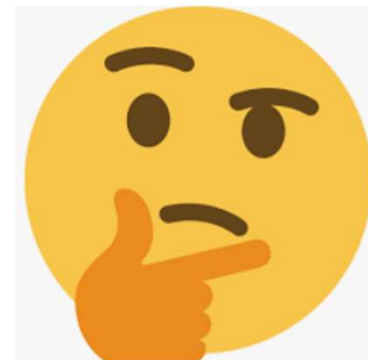
DO ✓ Interessieren und Verstehen wollen

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.

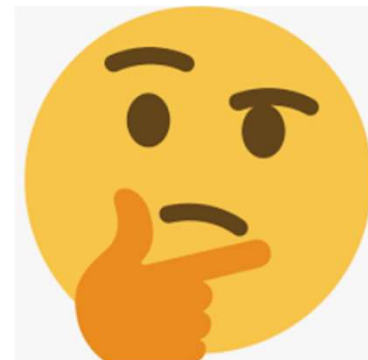
Innere Haltung: "Wie kommt dieser kluge und mir wohlgesonnene Mensch zu seiner Meinung?"

"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



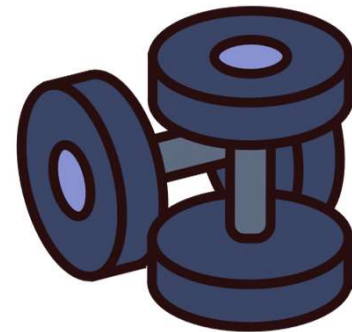
**Übungen
für eine gelungene
Kommunikation**



Übung für Paare

3 Fragen

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



Übung für Paare

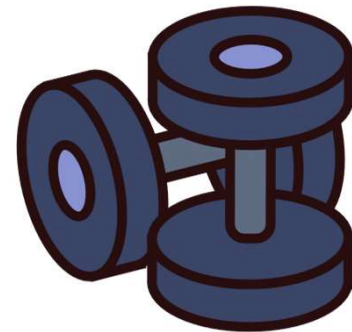


3 Fragen

- 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

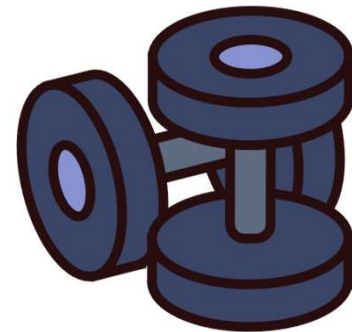
3 Fragen

- 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

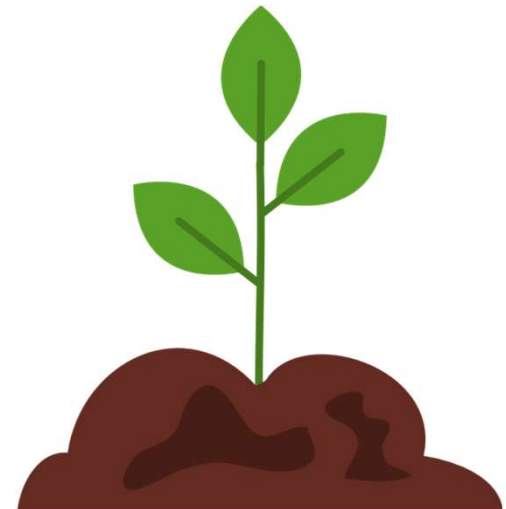
Wachstumsbuch

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

30 Minuten kostenfreies Erstgespräch

 @sonjagrill_coaching

 Sonja Corinna Grill

THANK
YOU