



Übungsblatt 10: Anleitung zur „3-Phasen-Methode“

1. Phase: Stressbezogene Selbstöffnung (30 Minuten)

Der eine Partner teilt dem anderen eine Situation mit, die ihn sehr belastet hat. Diese Situation soll: (a) erst vor kurzer Zeit passiert sein, (b) gefühlsmässig nachklingen, d.h. einen immer noch stark beschäftigen und (c) nichts mit dem Partner/der Partnerin oder der Partnerschaft zu tun haben.

Der Sprecher/die Sprecherin soll versuchen, ihren Gefühlen und Gedanken, welche im Zusammenhang mit dieser Situation hochkommen, nachzuspüren und nach den Gründen für die starke Stressreaktion zu suchen. Der Partner soll als Zuhörer Raum geben, aktiv zuhören und offene Fragen stellen (erzähl weiter, wie hast Du Dich gefühlt, was ging Dir durch den Kopf, was war so schlimm daran, wie ging es Dir dabei, warum hat Dich das so gestresst usw.), in dieser Phase jedoch keine Unterstützung geben. Erst zuhören und zu verstehen versuchen.

SprecherIn-Regeln

Konkrete Situation
Ich (Gefühle, Gedanken)
Bedeutung (warum war es so stressend?)

ZuhörerIn-Regeln

aktives Zuhören, Raum geben
zusammenfassen
offenes Nachfragen

2. Phase: Unterstützung geben (ca. 10 Minuten)

Erst jetzt versucht der zuhörende Partner dem Sprecher/der Sprecherin Unterstützung zu geben.

Die Unterstützung soll den Bedürfnissen und der Tiefe der Stressäusserung des Partners/der Partnerin angepasst sein. Wichtig ist primär Verständnis und das Bemühen um Verstehen. Die Unterstützung soll positiv und ehrlich erfolgen. Keine vorschnellen und besserwisserischen Ratschläge!

3. Phase: dem Unterstützenden ein Feedback geben (ca. 5 Minuten)

Der vormalige SprecherIn gibt nun dem unterstützenden PartnerIN eine Rückmeldung zu seiner Unterstützung:

Wie zufrieden sind Sie mit seiner/ihrer Unterstützung?
Wie wirksam ist die erhaltene Unterstützung für die Bewältigung des Problems?
Was hätten Sie sich zusätzlich gewünscht?