

## **Konflikte sauber klären**

### Gesprächskarten-Set #3

Für Fortgeschrittene, die schon einen unserer Workshops besucht haben bieten wir zusätzlich zu den zwei größeren Sets dieses, das aus nur 6 Karten besteht. Sie können diese Karten nutzen, um einen aktuellen Konflikt „sauber“ zu klären. Bitte nutzen Sie dieses Set nur dann, wenn Sie bereits entsprechendes Vorwissen bei uns gesammelt haben, ansonsten könnte der Prozess ins Leere laufen.

Dieses Set mit Gesprächskarten ist ein kostenloser Download von meiner Website [paarcoaching-lueneburg.de](http://paarcoaching-lueneburg.de) und kann ein erster Einstieg sein, eine ins Stocken geratene Beziehung wieder aufzulockern.

Bitte nutzen Sie diese Karten mit Bedacht, und wenden sich bei Fragen gern an mich. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude!

Astrid Wichmann

1.

*Beschreibe die Fakten: Was genau ist passiert? Interpretiere nicht.*

Astrid Wichmann · Paarcoaching · [www.paarcoaching-lueneburg.de](http://www.paarcoaching-lueneburg.de) · 04131 - 72 0 72 58

2.

*Beschreibe deine Gefühle zu den Fakten*

Astrid Wichmann · Paarcoaching · [www.paarcoaching-lueneburg.de](http://www.paarcoaching-lueneburg.de) · 04131 - 72 0 72 58

3.

*Was ist dein Urteil über deinen Partner aus dieser Situation?*

Astrid Wichmann · Paarcoaching · [www.paarcoaching-lueneburg.de](http://www.paarcoaching-lueneburg.de) · 04131 - 72 0 72 58

4.

*Kennst du dieses Urteil auch dir selbst gegenüber? (z. B. Arroganz: Verhalte ich mich auch manchmal arrogant?)*

Astrid Wichmann · Paarcoaching · [www.paarcoaching-lueneburg.de](http://www.paarcoaching-lueneburg.de) · 04131 - 72 0 72 58

5.

*Was sind deine Bedürfnisse in Bezug auf diesen Konflikt?*

Astrid Wichmann · Paarcoaching · [www.paarcoaching-lueneburg.de](http://www.paarcoaching-lueneburg.de) · 04131 - 72 0 72 58

6.

*Formuliere eine konkrete Bitte an deinen Partner.*

Astrid Wichmann · Paarcoaching · [www.paarcoaching-lueneburg.de](http://www.paarcoaching-lueneburg.de) · 04131 - 72 0 72 58

Astrid Wichmann · Paarcoaching · [www.paarcoaching-lueneburg.de](http://www.paarcoaching-lueneburg.de) · 04131 - 72 0 72 58

Astrid Wichmann · Paarcoaching · [www.paarcoaching-lueneburg.de](http://www.paarcoaching-lueneburg.de) · 04131 - 72 0 72 58

Astrid Wichmann · Paarcoaching · [www.paarcoaching-lueneburg.de](http://www.paarcoaching-lueneburg.de) · 04131 - 72 0 72 58

Astrid Wichmann · Paarcoaching · [www.paarcoaching-lueneburg.de](http://www.paarcoaching-lueneburg.de) · 04131 - 72 0 72 58