

TÜV-geprüfte Service-Qualität · Unabhängige Praxishilfe & Mediation · Über 20 Jahre Erfahrung

UNABHÄNGIGE PRAXISHILFE & MEDIATION

TÜVNORD

TÜV NORD CERT GmbH

Geprüfte Service-
QualitätPrüfung gem. TN-Standard
A75-S008

tuev-nord.de

Checkliste: Wie Sie bei Streit wieder Ruhe in laute Momente bringen

Ihr neutraler Praxishelfer für **mehr Ruhe, klare Kommunikation und neue Impulse** bei Streits in der Partnerschaft.

3 Themenbereiche · 16 Punkte zum Abhaken

20+ Jahre Praxiserfahrung



Bundesweit & digital

0 €
KOSTENLOS

Was bringt mir diese Checkliste?

- **Struktur & Überblick:** Sie erkennen festgefahrene Muster und finden ruhige Handlungsoptionen.
- **Konkrete Impulse:** Schritt-für-Schritt-Anleitungen für laute Momente und offene Gespräche.
- **Entlastung im Alltag:** Sie reduzieren Spannung und schaffen Vertrauen im eigenen Tempo.

Orientierung & Gesprächsbegleitung

Manchmal hilft ein neutraler Blick von außen. Wir unterstützen Sie vertraulich mit praxiserprobten Materialien, Ansprechpartnern für **Mediation** und Angeboten zur **Paarberatung**.

- **100 % vertraulich** – Ihre Anliegen bleiben bei uns
- **Erfahrene Berater & Mediatoren in unserem Netzwerk elitexperts.de** – neutral und einfühlsam
- **Unabhängige Praxishilfen** – sofort nutzbar im Alltag

Mehrfach ausgezeichnet

Geprüft, bewertet,
garantiert.

Ruhe finden. *Gemeinsam* weitergehen.

Mediation, Paarberatung, Orientierungsgespräch und Praxishilfen – vertraulich und im eigenen Tempo.

Fragen oder Anliegen? Unverbindlicher Telefonservice

Orientierungsgespräch kostenfrei – 24/7 erreichbar, auch am Wochenende.

0800 34 86 72 3

24/7 · Mo-So

Festgefahrene Muster lassen sich lösen – oft mit kleinen, ruhigen Schritten. Diese Checkliste begleitet Sie von der Akutsituation bis zum offenen Gespräch. Gehen Sie in Ihrem Tempo vor: Jeder abgehakte Punkt ist ein Gewinn.

1 Im Moment deeskalieren

2 Gespräch vorbereiten

3 Unterstützung holen

1 IM LAUTEN MOMENT DEESKALIEREN

6 Punkte

- ☐ **Innehalten:** Atmen Sie dreimal tief durch, bevor Sie antworten
- ☐ **Pause vereinbaren:** „Ich brauche 20 Minuten, dann reden wir weiter“ – und die Zeit einhalten
- ☐ **Ich-Botschaften nutzen:** „Ich fühle mich übergangen“ statt „Du hörst nie zu“
- ☐ **Vorwürfe stoppen:** Verzicht auf „immer“ und „nie“
- ☐ **Raum wechseln:** Ein Spaziergang oder frische Luft senkt die Anspannung
- ☐ **Kinder heraushalten:** Streit nicht im Beisein der Kinder austragen

EXPERTENTIPP

Vereinbaren Sie in ruhigen Zeiten ein gemeinsames Stoppwort. Fällt es, endet das Gespräch sofort – ohne Diskussion.

2 DAS OFFENE GESPRÄCH VORBEREITEN

5 Punkte

- ☐ **Zeitpunkt wählen:** Ein ruhiger Moment ohne Zeitdruck und Ablenkung
- ☐ **Ziel klären:** Was möchten Sie konkret erreichen – und was brauchen Sie dafür?
- ☐ **Anliegen notieren:** Maximal drei Punkte pro Gespräch
- ☐ **Zuhören üben:** Fassen Sie zusammen, was Sie gehört haben, bevor Sie antworten
- ☐ **Gemeinsamkeiten benennen:** Starten Sie mit dem, was gut funktioniert

1 Im Moment deeskalieren

2 Gespräch vorbereiten

3 Unterstützung holen

3 UNTERSTÜTZUNG VON AUSSEN HOLEN

5 Punkte

- ☐ **Eigene Bedürfnisse klären:** Was soll sich in Ihrer Partnerschaft verändern?
- ☐ **Offenheit abstimmen:** Sprechen Sie mit Ihrem Partner über den Wunsch nach neutraler Begleitung
- ☐ **Mediation prüfen:** Ein neutraler Mediator hilft, Konflikte strukturiert zu besprechen
- ☐ **Paarberatung erwägen:** Ein geschützter Rahmen für Muster, Wünsche und Erwartungen
- ☐ **Orientierungsgespräch nutzen:** Unverbindlich klären, welcher nächste Schritt zu Ihnen passt

GUT ZU WISSEN

Externe Hilfe ist kein Zeichen des Scheiterns, sondern ein Zeichen von Verantwortung. Viele Paare nutzen sie frühzeitig, um Vertrauen aufzubauen.

Was möchten Sie jetzt tun?

Wir begleiten Sie vertraulich und im eigenen Tempo:

- | | |
|--|--|
| ☐ Orientierungsgespräch vereinbaren | ☐ Mediation kennenlernen |
| ☐ Paarberatung anfragen | ☐ Weitere Praxishilfen erhalten |

Einfach anrufen – Ihr Anruf ist unverbindlich und kostenfrei, 24/7 auch am Wochenende.

0800 34 86 72 3

MEINE NOTIZEN
