



# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)

## „Schwierige Gespräche“ führen

Die wichtigsten Schritte, wie Sie mit dem anderen Elternteil schwierige Gespräche führen können.



1

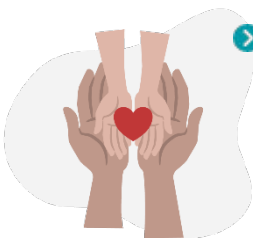
### Wahl des Zeitpunkts



- Wählen Sie einen Zeitpunkt, an dem Sie **genug Zeit und Ruhe** haben und informieren Sie den anderen Elternteil im Vorfeld darüber, damit er sich nicht „überfallen“ fühlt.
- **Planen** Sie **ausreichend Zeit** dafür **ein**, also nicht bei der Übergabesituation, wenn es die Gefahr gibt, dass das Gespräch vor den Kindern eskaliert.
- Achten Sie darauf, dass Sie **„aufgeladene Batterien“** haben.

2

### Vorbereitung



- Legen Sie sich einen **hilfreichen inneren Kommentar** mit einer **positiven Grundhaltung** zurecht, den Sie nutzen können, wenn Sie während des Gesprächs in einen Gefühlsstrudel kommen.

**Mein hilfreicher innerer Kommentar:**

(z.B. *Ich behalte mein Kind im Blick. Ich möchte eine Lösung finden. Ich bleibe offen für Kompromisse. Wir wollen beide, dass es unserem Kind gut geht.*)



- Überlegen Sie sich, um welches Thema, um **welches Ziel** es gehen soll. Konzentrieren Sie sich auf dieses eine Ziel. Sie können nicht alles auf einmal lösen.

**Mein Ziel für dieses Gespräch:**

(z.B. *Ich möchte für dieses Wochenende eine gute Lösung für die Betreuung unseres Kindes finden.*)



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



## Hilfreiche Regeln im Gespräch

### Wenn ich zuhöre, ...



- lasse ich mein Gegenüber **ausreden**.
- **fasse ich zusammen**, was ich verstanden habe, bevor ich selbst weiterspreche (um sicher zu gehen, dass ich den anderen richtig verstanden habe).
- **frage ich nach**, wenn ich etwas nicht genau verstanden habe.
- und Ärger aufkommt, trete ich einen Schritt zurück, atme tief durch und nutze **meinen hilfreichen Kommentar** (siehe oben: *Mein hilfreicher innerer Kommentar*).

### Eltern-Tipp

Erfahren Sie auf der Seite „Mit Stress umgehen“ wie Sie es schaffen können, ruhig zu bleiben, wenn Sie im Gespräch mit dem anderen Elternteil wütend werden. Dort wird erklärt, wie Sie in der **Gefühlsachterbahn** den sogenannten **Pausenknopf** drücken können.

### Wenn ich spreche, ...



- beschreibe ich beobachtend **konkrete Situationen** und **konkretes Verhalten**.
- verwende ich **ICH-Botschaften**.
- konzentriere ich mich auf **ein Thema** (siehe oben: *Mein Ziel für dieses Gespräch*).
- lasse ich mein Verhalten von meinem **hilfreichen Kommentar** leiten.
- bleibe ich ruhig und **sachlich** und äußere meinen Wunsch höflich.

#### Beispiele:

„*Gestern* hast Du die Kinder später abgeholt, als ausgemacht war, deshalb habe *ich* es nicht mehr zum Fußballtraining geschafft. Das Fußballtraining ist *mir* sehr wichtig. Kannst Du das nächste Mal *bitte* pünktlich da sein?“

„Die Kinder waren am *Sonntag* sehr müde und quengelig. *Ich* fand es dann sehr anstrengend, sie noch dazu zu bringen, ihre Hausaufgaben zu machen. Kannst Du *bitte* darauf achten, dass sie auch am Samstag spätestens um 21:00 Uhr ins Bett gehen?“

## Was ist beim Gespräch zu vermeiden?

### Vermeiden Sie:



- **Beleidigungen**
- **Anschreien**
- **Ignorieren**
- Dem anderen **ins Wort fallen**
- Dem anderen **Vorwürfe** machen: „Das kannst *Du* doch *nicht machen!*“
- **Du-Botschaften**: „*Du denkst* immer nur an Dich.“
- **Übertreibungen, Verallgemeinerungen** und den anderen als **Person kritisieren**: „*Immer* kommst Du zu spät!“, „Auf Dich ist *nie* Verlass!“, „*Man* lässt Kinder nicht so lange Filmschauen!“, „Du bist ein *schlechter* Vater!“
- Dem anderen **böse Absichten unterstellen**: „*Du willst doch* nur meine Beziehung zu den Kindern kaputt machen!“

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend