

## Welches Ziel hat Ihre Kommunikation?

#1 – Ich möchte mich nur mitteilen und möchte, dass man mir zuhört.

#2 – Ich möchte emotionale Unterstützung, Geborgenheit, Lob oder etwas zusammen feiern.

#3 – Ich versuche ein Problem zu lösen und benötige Tipps, Ratschläge und praktische Unterstützung.

---

Unterbrechen sie das Gespräch mit **H.A.L.T.** wenn Sie zu ärgerlich, hungrig, einsam oder müde werden. Greifen Sie das Gespräch nach einer kurzen Pause wieder auf.

---

Nutzen Sie gewaltfreie Kommunikation, wenn Sie schwierige Themen besprechen:

1. Drücken Sie eine Beobachtung über etwas, was geschehen ist, aus. Verzichten Sie auf Interpretation, Anschuldigung oder darauf, etwas in ein bestimmtes Licht zu rücken oder einen Dreh zu geben.
  2. Drücken Sie Ihre Gefühle aus, ohne eine Geschichte über etwas zu erzählen, was Ihnen von jemand anderem angetan wurde.
  3. Sagen Sie klar, was Sie brauchen, welches Bedürfnis Sie haben.
  4. Bitten Sie um etwas, was nicht eine Forderung oder ein Ultimatum ist. Ihr:e Partner:in sollte frei sein, „ja“ oder „nein“ zu sagen bzw. die Bitte zu verhandeln.
- 

Behandeln Sie Ihre:n Partner:in mit *Mitgefühl* und *Einfühlungsvermögen*.

Dies ist ein sicherer Ort um Errungenschaften und Enttäuschungen, intensive Dankbarkeit und Traurigkeit zu diskutieren. Denken Sie daran, dass Sie hier sind, weil Sie beide die Beziehung optimal gestalten möchten.

*Bevor Sie anfangen, holen Sie Ihren Kalender hervor und planen Sie den nächsten RADAR.*

## **Rückblick (der vergangene [z.B.] Monat).**

Was ist seit dem letzten RADAR passiert? (Es kann sinnvoll sein, einen Blick auf den Kalender zu werfen.)  
Machen Sie Notizen zu Allem, was Sie diskutieren möchten. Feiern Sie, welche Action Points (Zielsetzungen) Sie erfolgreich umgesetzt haben! Die, die Sie noch nicht erfüllt haben, setzen Sie auf die Diskussionsliste.  
Sie können zwischen: Durchführen, Verschieben, Diskutieren oder Streichen wählen.

## **Agenda (Liste, Tagesordnungspunkte).**

Stellen Sie sicher, dass Sie alle Punkte aufgenommen haben und legen Sie eine Reihenfolge fest, in der Sie diskutieren möchten.

Quality Time  
(Intensiv genutzte Zeit)

Finanzen

Sex

Arbeit/Projekte

Gesundheit

Reisen/Abwesenheiten

ggfs. Andere  
Partner:innen

Familie (Kinder, Verwandte, Eltern)

Streits/  
Diskussionen

Haushalt

Verschiedenes

## **Diskussion.**

Gehen Sie die Liste durch. Gehen Sie alle Themen durch (selbst wenn alles in Ordnung ist).

## **Action Points (Zielsetzung).**

Setzen Sie Ziele, die so spezifisch wie möglich sind.

## **Re-connect (Verbinden Sie sich).**

Anerkennung (sich mit Selbstoffenbarung und Zuhören abwechseln), Komplimente, Zusammen Spaß haben, sinnliche Aktivitäten (Massage, Kuscheln, Sex, etc).