

TEIL 1

Sie sind Mutter/ Vater von drei kleinen Kindern. Sie haben zur Zeit viel Arbeit, Sie sind oft müde und kommen ziemlich spät nach Hause. Immer, wenn Sie um 22 Uhr nach Hause kommen, empfängt Sie Ihr Partner / Ihre Partnerin verärgert und schimpft mit Ihnen, weil Sie nicht früher gekommen sind und nicht bei der Badreinigung, Abendessen Vorbereitung und den anderen Hausarbeiten geholfen haben.

Sie verteidigen sich:

- Du... nie
- Du... immer
- Du bist + negatives Adjektiv

TEIL 2 Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Jetzt sagen Sie Ihrer Partnerin / Ihrem Partner, wie Sie sich fühlen. Bitte verwenden Sie die folgenden Redemittel:

- Du bist + Adjektiv (etwas Positives) ----- wenn du...machst, fühle ich mich...
- Ich möchte (dass du)... Es wäre toll... Ich wünsche es mir, wenn du...

TEIL 1

Sie sind Mutter/ Vater von drei kleinen Kindern. Im letzten Jahr mussten Sie auf viele Freizeitaktivitäten verzichten, weil Ihr Partner / Ihre Partnerin einen Aufstieg in seiner / ihrer Arbeit schaffte und deswegen muss er / sie jetzt mehr Stunden arbeiten. Er / Sie kommt in der Regel sehr spät nach Hause. Heute haben Sie einen anstrengenden Tag gehabt, weil Sie eine Erkältung und Kopfschmerzen haben. Die Kinder sind gerade eingeschlafen, als Ihr Partner / Ihre Partnerin nach Hause kommt. Sie sind verärgert und finden ungerecht, dass Sie am Nachmittag alle Haushaltsaktivitäten ganz allein erledigen müssen.

Beschweren Sie sich:

- Du... nie
- Du...immer
- Du bist + negatives Adjektiv

TEIL 2 Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Jetzt sagen Sie Ihrer Partnerin / Ihrem Partner, wie Sie sich fühlen. Bitte verwenden Sie die folgenden Redemittel:

- Du bist+ Adjektiv (Etwas Negatives) ----- wenn du...machst, fühle ich mich...
- Ich möchte (dass du)... Es wäre toll... Ich wünsche es mir, wenn du...

TOP STREIT AUSLÖSER

- Dreck in der Spüle
- Dreckige Flecke auf dem Klo
- Fernsehsender ständig umschalten
- Das Toilettenpapier nicht ersetzen
- Die Klobrille nach oben lassen
- Vergessen, das Licht auszumachen
- Dreckige Gläser überall im Haus lassen
- Feuchte Handtücher auf dem Boden / Bett fallen lassen
- Zu viele Sachen anhäufen
- Die Klospülung nicht betätigen

LISTE MIT DINGEN, DIE MÄNNER ÄRGERN

- Zu viel Zeit brauchen, um sich zurechtzumachen
- Mit den Haushaltsaktivitäten nerven
- Vergessen, das Licht auszumachen
- Haare im Abfluss
- Zu viele Sachen anhäufen
- Überfüllte Mülleimer
- Taschentücher überall im Haus lassen
- Dreckige Gläser überall im Haus lassen
- Fernsehsender ständig umschalten
- Seifenopern im Fernsehen sehen

Emoticons visualisieren Emotionen und ihre Position

