



„Ich bleibe in der Liebe - Auch in Streitsituationen“

1. Schraube deine Erwartungen herunter!
Am Ende ist dein Wohlbefinden doch wichtiger als das 5-Gänge-Menü.
2. Schaffe dir kleine Entspannungsoasen! Damit tust du auch deinem Umfeld etwas Gutes.
3. Klärt Erwartungen und Wünsche gemeinsam ab.
4. Teilt Aufgaben auf und Vertraue darauf, dass der andere sein Bestes gibt.
5. Man muss nicht alles komentieren und bewerten. Genieße es auch mal, einfach nur zu beobachten.
6. Freue dich bewusst über die Zeit mit deinen Liebsten und wenn dir das gerade mal zu viel ist, ist es auch in Ordnung, sich eine Auszeit alleine zu nehmen.
7. Traditionen sind schön, dürfen aber auch überdacht werden.
8. Nutze Ich-Aussagen, statt Du-Botschaften (z.B. „Das überfordert mich.“, „Ich wünsche mir...“, „~~Du~~ bist rücksichtslos.“, „~~Das~~ ist alles deine Schuld.“)
9. Vermeide Themen, bei denen du weißt, dass es öfter Streit gibt.
10. Warum streiten wir eigentlich? Ist das vielleicht schon längst nur noch aus der Gewohnheit heraus?

Notfalltipps, wenn die Situation bereits kurz vorm Überkochen ist

1. Drei mal tief durchatmen, bevor du antwortest.
2. Grenze dich ab: „Mir ist das gerade zu viel, ich gehe jetzt erstmal kurz an die frische Luft!“
3. Mach etwas Unerwartetes und bring dein Gegenüber zum Lachen.
4. Frag nach, bevor aus einem Missverständnis ein Streit wird: „Was meinst du damit?“
5. Der andere meint es oft nicht böse, sondern ist selbst unzufrieden.
Greife nicht an, sondern biete deine Unterstützung an: „Wie kann ich dir helfen?“
6. Warum triggert mich das? Hat das vielleicht gar nichts mit meinem Gegenüber zu tun?
7. Wie würde ich in dieser Situation bei einer fremden Person reagieren?

Das sind wir:

- >> Instagram: @teamoptimist.jula #teamoptimist
- >> E-Mail: jula@teamoptimist.de
- >> Blog: www.teamoptimist.de

