

# Übung 34 Die Problemlösungspause

Die Übung besteht aus 2 Schritten: 1. Übungsbeschreibung + 2. Journal/Tagebuch

Notieren Sie direkt nach der Übung Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Bringen Sie das ausgefüllte Journal/Tagebuch bitte zu Ihrem nächsten Termin mit. Das ist sehr wichtig.

## Ihre Partnerschaftsübung für zu Hause

---

Zur Vertiefung der Paarbeziehung und als Ergänzung zu dem, was wir in der Praxis zusammen besprochen und erarbeitet haben, finden Sie hier Ihre individuelle Paarübung:

## Übung 34 Die Problemlösungspause

---

Die Übung heißt "Die Problemlösungs-Pause".

Worum auch immer sich Ihr Paar-Problem rankt, es besteht wahrscheinlich schon länger. Sie können es sich also leisten, einmal eine 5-Tage-Problemlösungs-Pause einzulegen.

Hier die Regeln für die nächsten 5 Tage:

- Streiten Sie nicht. Vermeiden Sie jede Auseinandersetzung.
- Erkennen Sie "gefährliche Situationen" so früh wie möglich.
- Und wenn es doch zu einem Streit gekommen ist, beenden Sie ihn sofort.

Notieren Sie jetzt direkt Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Diese Übung ist Teil einer Übungsserie, die das Ziel hat, auf eine tiefe Art und Weise wieder miteinander in Kontakt zu kommen, jenseits des miteinander Sprechens.

**Journal/Tagebuch – Tragen Sie hier Ihre Erfahrungen ein:**

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?