

Übung 40 Wie Sie das „Umschalten“ vermeiden können

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 40 Wie Sie das „Umschalten“ vermeiden können

Die Übung heißt "Wie Sie das Umschalten vermeiden können".

Sicher kennen Sie das. Sie sind kurz vorm Explodieren. Normalerweise gibt an dieser Stelle ein Wort das andere. Das Licht im Neocortex geht aus und im Stammhirn an. Es ist keine vernünftige Kommunikation mehr möglich.

Was also tun?

1. Atmen Sie tief ein und aus, bis Sie sich beruhigen.
2. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf, statt Ihren Partner anzuschreien. Zeigen Sie den Brief allerdings nicht Ihrem Partner. Er dient dazu, die aufgestauten Emotionen auf "friedliche" Art, abzubauen. Schreiben statt Schreien.
3. Kümmern Sie sich selbst um das verletzte "Innere Kind".

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

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?