



Schwierige Gespräche führen - ohne dass Nähe verloren geht

Ein therapeutisch fundiertes Workbook
für Paare & Einzelpersonen,
die Konflikte klären wollen, ohne
Beziehung zu beschädigen



Einleitung

**Schwierige Gespräche gehören zu jeder Beziehung.
Nicht, weil etwas falsch läuft, sondern weil Nähe immer auch
Unterschiedlichkeit bedeutet.**

**Viele Menschen vermeiden Gespräche, weil sie erlebt haben,
dass sie eskalieren, verletzen oder in Rückzug enden.**

Dieses Workbook hilft dir dabei,

- **zu verstehen, warum Gespräche kippen**
- **zu erkennen, welche Sätze Nähe blockieren**
- **und neue Wege zu finden,**
- **wie Gespräche verbindend beginnen können.**
-

**Es geht nicht darum, perfekt zu kommunizieren. Sondern darum, in
Verbindung zu bleiben, auch wenn es schwierig wird.**

01 WARUM GESPRÄCHE SO SCHNELL ESKALIEREN

Gespräche eskalieren selten wegen des Inhalts.

» Sie eskalieren wegen des Einstiegs.

Unser Nervensystem reagiert schneller als unser Verstand.

Sobald ein Gespräch wie ein Angriff wirkt, schaltet der Körper in Schutz:

- Verteidigung
- Rückzug
- Gegenangriff

» Dann geht es nicht mehr um Verstehen, sondern um Selbstschutz.

Viele konflikthafte Sätze sind keine Absicht.

Sie entstehen aus:

- Überforderung
- Frustration
- dem Wunsch, endlich gehört zu werden
-

Doch sie lösen beim Gegenüber genau das aus, was man vermeiden wollte.



02 SÄTZE, DIE GESPRÄCHE SCHWIERIG MACHEN

» Diese Sätze wirken oft eskalierend – auch wenn sie verständlich gemeint sind:

„Wir müssen reden.“

„Du machst immer / nie ...“

„Dir ist das ja egal.“

„Jetzt übertreibst du.“

„Das bringt doch sowieso nichts.“

Was sie gemeinsam haben:

- Sie enthalten Bewertungen
- Sie erzeugen Druck
- Sie lösen Verteidigung aus

Das Problem ist nicht deine Emotion.
Das Problem ist, wie sie in den Raum gestellt wird.

03

SO GEHT ES ANDERS (DIE ALTERNATIVEN)

Gespräche öffnen sich, wenn sie mit dem eigenen Erleben beginnen.

Statt: ✗ „Wir müssen reden.“

✓ „Ich würde gern etwas ansprechen, das mir wichtig ist.“

Statt: ✗ „Du machst immer ...“

✓ „Mir ist etwas aufgefallen, das mich beschäftigt.“

Statt: ✗ „Dir ist das egal.“

✓ „Ich fühle mich gerade nicht gesehen.“

Statt: ✗ „Jetzt übertreibst du.“

✓ „Ich merke, dass dich das sehr bewegt.“

Statt: ✗ „Das bringt doch nichts.“

✓ „Ich bin gerade frustriert und wünsche mir trotzdem, dass wir uns verstehen.“

Diese Sätze:

- laden ein
- nehmen Druck raus
- signalisieren Beziehung statt Angriff

04 DIE ZENTRALE HALTUNG HINTER GUTEN GESPRÄCHEN

Gute Gespräche beginnen nicht mit den richtigen Worten, sondern mit einer inneren Haltung:

» **Ich will Verbindung, nicht Recht haben.**

Frage dich vor einem Gespräch: 

- **Will ich verstanden werden - oder gewinnen?**
- **Geht es mir um Nähe - oder um Entlastung?**
- **Kann ich beim Thema bleiben, ohne den anderen abzuwerten?**

Diese innere Klärung verändert
Gespräche oft mehr
als jede Technik.

05

ÜBUNG: DEIN PERSÖNLICHER GESPRÄCHSSTARTER



- » Schritt 1:
Welcher Satz rutscht dir im Streit häufig raus?
→ _____

- » Schritt 2:
Was fühlst du in diesem Moment wirklich?
(z. B. Angst, Frust, Hilflosigkeit)
→ _____

- » Schritt 3:
Formuliere daraus einen neuen Einstieg,
der dein Erleben zeigt, ohne anzugreifen:
„Ich fühle mich _____
und mir ist wichtig, _____.“
→ _____

06

WENN GESPRÄCHE TROTZDEM SCHWIERIG BLEIBEN



Manche Gespräche scheitern nicht an der Sprache, sondern an fehlender emotionaler Sicherheit.



Wenn du merkst:

- du passt dich ständig an
- du sprichst Dinge nicht mehr an
- du hast Angst vor Rückzug oder Eskalation



dann liegt das Problem oft tiefer als beim Gespräch selbst.

**Gespräche brauchen einen sicheren Rahmen.
Und dieser entsteht nicht durch Anpassung,
sondern durch geteilte Verantwortung.**

Therapeutischer Impuls

Gespräche sind kein Risiko für Beziehungen.

Sie werden es nur, wenn Nähe im Konflikt nicht sicher ist.

Du darfst lernen,

- dich auszudrücken, ohne dich zu verlieren
- ehrlich zu sein, ohne zu verletzen
- und Konflikte zu führen, ohne Beziehung zu gefährden.

Verbindung entsteht dort, wo beide bereit sind, sich zu zeigen nicht perfekt, aber echt.

Ich wünsche dir, dass dieses Workbook dir hilft, die Kommunikation in deiner Beziehung zu reflektieren und zu verbessern.



*Danke, deine
Alex*

Folge mir für mehr Impulse auf beziehungen.verstehen und melde

dich gerne bei mir für eine
Einzelstunde oder Paartherapie
Sitzung.



info@neues-beginnen.de
www.neues-beginnen.de