



## Problemlösen für Paare

Die Unterschiedlichkeit zwischen Partnern kann sowohl die Quelle von Inspiration und Stärke als auch eine große Herausforderung sein. Gerade bei anstehenden Entscheidungen oder Problemen erschweren unterschiedliche Sichtweisen und Bedürfnisse eine Lösungsfindung.



Für klar umrissene Themen eignet sich folgende Herangehensweise (basierend auf den Konzepten von Katharina Klees und Eckhard Roediger):

- I. **Formulieren** Sie gemeinsam das **Ziel** wie folgt: positiv, in erreichtem Zustand und wenn möglich messbar, z.B. ‚Wir haben ein neues Sofa, das uns beiden gefällt‘ oder ‚wir haben Jahresurlaub gebucht, der beiden Urlaubsfeeling bietet und im Budget von ... liegt‘. Dann nimmt sich jeder Zeit, die Punkte 1 bis 3 schriftlich vorzubereiten.
  1. **Würdigung** des Partners/der Partnerin. Was macht mein Partner/ meine Partnerin schon (Gutes) für die Entscheidungsfindung?
  2. **Was ist das Problem** für mich? Schreiben Sie sich auf ein **Extrablatt** Alles auf, um sich klar zu werden, was mit dem Thema bei Ihnen alles verknüpft ist. Was spielt alles mit hinein? Wieso ist Ihnen das eine oder andere dabei so wichtig? Wieso bestimmte Aspekte überhaupt nicht? Welches Bedürfnis steckt bei Ihnen dahinter? Die Notizen zu diesem Punkt werden **später nicht vorgelesen** bzw. verwendet. Sie dienen nur zur Vorbereitung des nächsten Punktes.
  3. Sammeln Sie **Lösungsvorschläge** (jeder für sich). Diese müssen mit einer Skala 1 bis 10 **bewertbar** sind: Wie gut kann ich mit dieser Lösung mitgehen? 1 gar nicht bis 10 sehr gut.
- II. Gehen Sie in **Austausch** miteinander. Lesen Sie sich nun beide zuerst die **Würdigung** vor. Danach stellt **jeder seine Lösungsvorschläge** vor und der andere **bewertet** diese jeweils auf einer **Skala** von 1 bis 10. Dafür müssen die Lösungsvorschläge klar, nachvollziehbar und einfach formuliert sein. Verständnisfragen sind erlaubt. Reden Sie dabei nicht über Probleme, Verletzungen oder Konflikte! Ihre Notizen zu Punkt 2 werden ausgelassen.
- III. Und so wird ausgewertet: **Lösungen mit Wertungen von 1 bis 5** werden gestrichen. Lösungen mit dem Wert 6 können nachgebessert werden. Was braucht es, damit die Einschätzung höher als 6 ausfällt?



Die **Lösungen mit Wertungen von 7 bis 10** sind die eigentlich Interessanten. Aus ihnen können Sie gemeinsam gute Regelungen formulieren, die Sie vielleicht schriftlich festhalten möchten, bevor es ans Umsetzen geht.

Wie gut kann ich mit dieser Lösung mitgehen? 1 = gar nicht bis 10 = sehr gut.

## 1.PartnerIn

## 2.PartnerIn

