



der Ev.-luth. Kirchenkreise Grafschaft Schaumburg und Neustadt-Wunstorf  
für Einzelne, Paare, Familien / Supervision

## Tipps des Ärger- Managements bei Paaren

- Lernen Sie Situationen zu vermeiden, die unvermeidlich zu Ärger führen.
- Überfallen Sie Ihren Partner nicht mit Ihrem Ärger.
- Fragen Sie Ihren Partner, ob er bereit ist Ihren Ärger anzuhören.
- Beginnen Sie Ihren Satz mit „Ich“ „Mich“ „Mir“.
- Fassen Sie sich so kurz wie möglich.
- Wiederholen Sie Ihren Ärger höchstens einmal, nie ein zweites Mal.
- Bleiben Sie bei einem konkreten Vorfall, der Sie geärgert hat.
- Ärger will gehört werden. Darum bestätigt der zuhörende Partner, dass er zugehört hat. Nicht mehr.
- Hat der hörende Partner bestätigt, dass er gehört hat, ist erstmal Pause (mind. 10 Minuten)
- Ärger loswerden und Recht haben wollen sind Strategien, die sich gegenseitig ausschließen. Sie sollten sich für das entscheiden, was Sie wirklich möchten.
- Argumentieren Sie nicht, wenn Ihr Partner ärgerlich ist. Argumente verändern Ärger (fast) nie.
- Verteidigen Sie sich nicht, wenn Ihr Partner Ärger loswerden will.
- Sie sollten dem Partner Gelegenheit geben, seinen Ärger loszuwerden. Das heißt aber nicht, dass sie zustimmen müssen. Weil Sie das nicht müssen, können auch Sie besser zuhören.
- Wenn Sie nicht zuhörbereit sind, sagen Sie Ihrem Partner: „Jetzt nicht“. Nennen Sie einen Grund.
- Teilen Sie aber in jedem Fall zugleich mit, wann Sie dem Partner in absehbarer Zeit zuhören wollen.
- Verabreden Sie vorher, wie lange Ihr Gespräch gehen soll.
- Wenn Sie nicht fertig werden, vertagen Sie sich. Machen Sie festen Termin aus und sprechen Sie dann weiter.
- Reden Sie mit Ihrem Partner, solange Ihr Ärger noch frisch ist.
- Bleiben Sie bei aktuellem Ärger, schieben Sie nicht noch ein altes Problem hinterher.
- Unterscheiden Sie zwischen Außenärger und Beziehungsärger.
- Führen Sie eine Ärgerliste.