



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

Wie Partnerschaft gelingt

(nach Martin Koschorke)

1. Schenkt euch gegenseitig Zeit.
2. Findet Worte und Gesten der Liebe.
3. Nehmt den anderen wahr in seiner Welt.
4. Respektiert euch und eure Grenzen: Vermeidet Überfälle, sei es aus Liebe oder Wut.
5. Verhandelt erwachsen über Wünsche und Bedürfnisse.
6. Äußert eigene Wünsche und Bedürfnisse, verpackt sie nicht in Vorwürfe.
Rede von dir: „Ich würde gerne...“
7. Wer einen anderen Menschen verstehen will, muss nicht nur hören, was der andere sagt, sondern auch, was er meint.
8. Reden und Hören gehören zusammen, wobei Hören das Wichtigere ist.
9. Lerne zu streiten, aber nicht nach 21 Uhr und nicht länger als 20 Minuten.

Haben Sie Beratungsbedarf? Melden Sie sich gern bei uns!

Tel: 05032 – 6 11 00, Lebensberatung.Neustadt@evlka.de