

Karte 2.5: Beispiele für Rahmenverträge

Beispiel 1

Wir, Katharina und Georg, vereinbaren, dass wir uns während der kommenden 8 Monate paartherapeutische Hilfe holen.

In dieser Zeit wird sich keiner von uns beiden trennen oder mit Trennung drohen.

Bis zum nächsten Termin am 25. Februar lassen wir unsere Probleme ruhen, damit wir uns erholen können.

Wir teilen, was leicht geht. Dazu gehört: Essen mit den Kindern, am Wochenende ein gemeinsamer Familienausflug.

Wir geben uns 1x pro Tag eine positive / anerkennende Rückmeldung.

Sollte unser Gespräch wieder zu Streit führen, unterbrechen wir frühzeitig mit Hilfe des Stopp-Steins.

Datum + Unterschrift

Beispiel 2

Hiermit bestätigen wir, Anna und Richard, dass wir in dem uns gegebenen geschützten Rahmen in Form einer Paartherapie bis zum 30.06. zusammenarbeiten werden und in dieser Zeit keine Entscheidung bzgl. einer endgültigen Trennung oder einer neuen Beziehung treffen werden.

Die gemeinsam vereinbarten Termine werden von uns wahrgenommen.

Wir treffen die Vereinbarung, dass in dieser Zeit auch nicht mit einer Trennung oder mit der Absage eines Termins gedroht wird.

Sollte Richard in dieser Zeit gegen die oben genannten Vereinbarungen verstoßen, ist er dazu verpflichtet, Anna eine halbstündige Fußmassage zu geben. Sollte Anna in dieser Zeit gegen die oben genannten Vereinbarungen verstoßen, ist sie dazu verpflichtet, Richards Auto zu reinigen.

Datum + Unterschrift

Beispiel 3

Hiermit verpflichten wir – Sabine und Dieter – uns, bis zum 05.12. keine Entscheidung oder Aussage gegenüber dem / der anderen bezüglich der Fortführung bzw. Beendigung unserer gemeinsamen Beziehung zu treffen.

Gleichzeitig machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach einem möglichen Neuanfang unserer Partnerschaft.

Inhalte hierbei sollen z. B. unsere Kommunikation, die gemeinsame Freizeit, unsere Wohnsituation, der Wiederaufbau unseres Vertrauens, Versöhnung mit unserer Paar-Vergangenheit und die gemeinsame Zeit zu zweit sein.

Wer dennoch eine vorzeitige Beendigung ausspricht oder androht, wird dem / der anderen als Ausgleich eine 30-minütige Rückenmassage geben.

Datum + Unterschrift

Beispiel 4

Wir, Chris und Tim, verabreden, dass wir bis zum Sommerurlaub keine endgültige Entscheidung in Bezug auf unsere Beziehung fällen. Wir nehmen uns die Zeit, um unsere Probleme mit professioneller Hilfe zu lösen.

Wir kümmern uns um einen freundlicheren Umgang (unterbrechen Streits mit einem Stopp-Signal / dem Hinlegen der Armbanduhr, üben den kontrollierten Dialog).

Weitere Themen:

Die Klärung des Erbstreits mit Tims Schwester.

Einen Termin innerhalb der nächsten drei Wochen bei der Suchtberatungsstelle vereinbaren zur Abklärung des Cannabis-Konsums von Tim.

Bei Nichteinhaltung unserer Absprachen gibt jeder 10 € ins Sparschwein.

Datum + Unterschrift