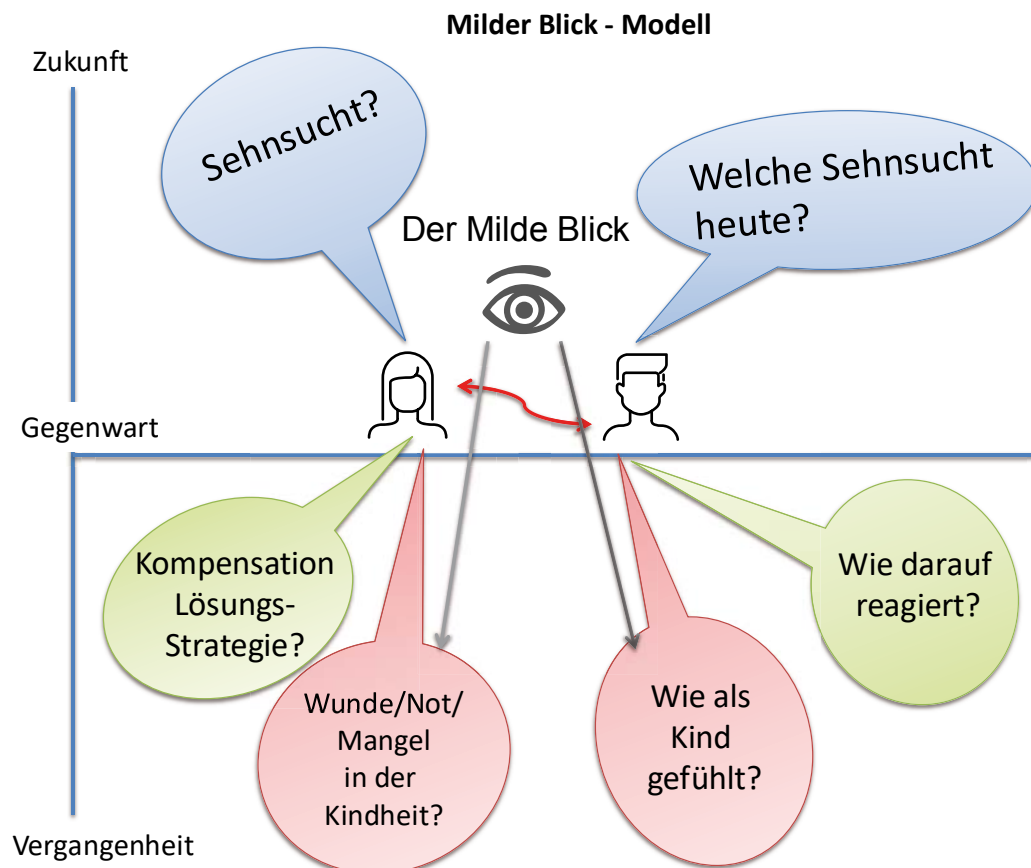


Karte 6.1: Der milde Blick

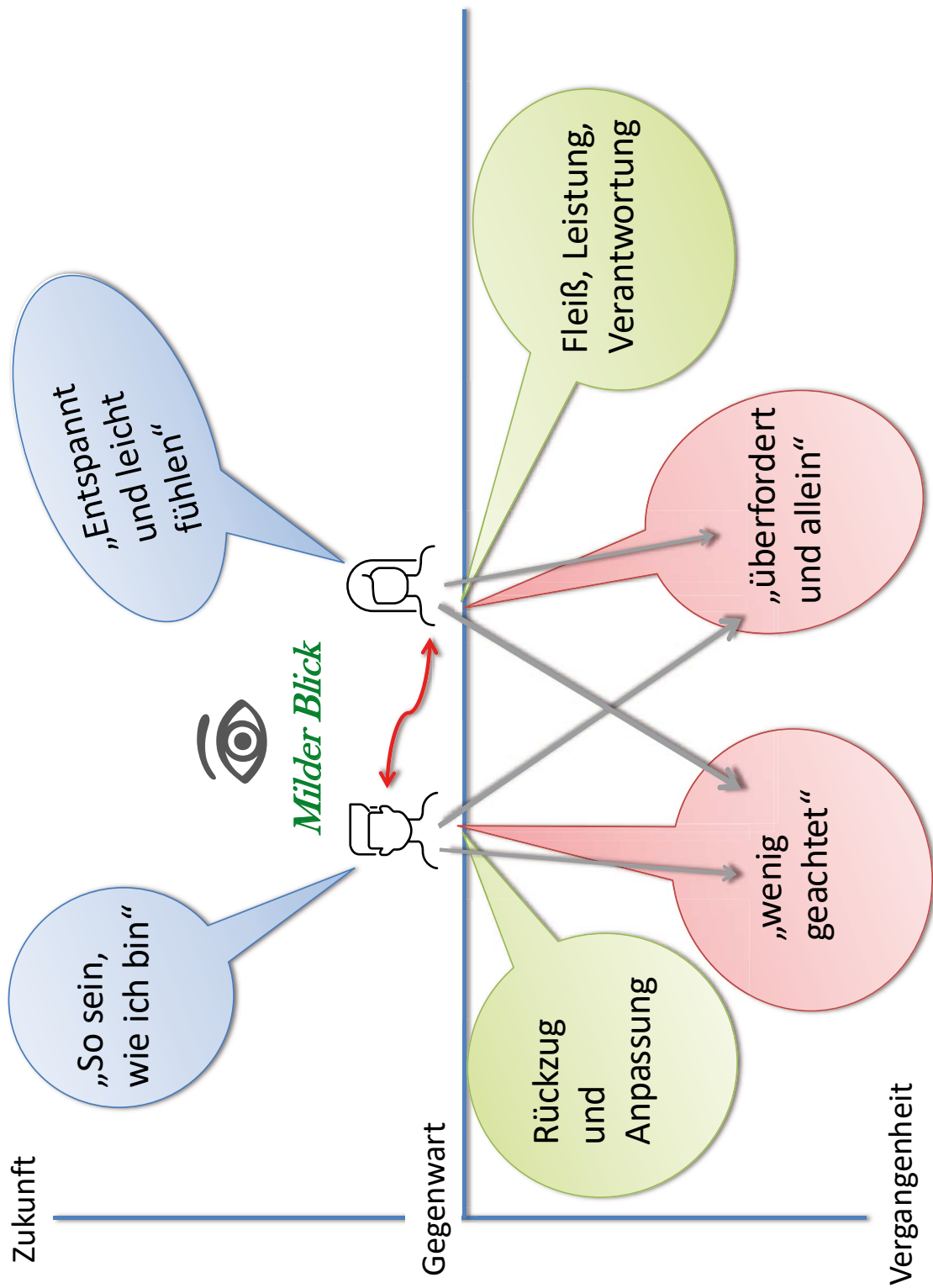
Erarbeiten eines wechselseitigen Verstehens für die Lebensthemen, die jeder mit in die Beziehung bringt

(Überblick über die einzelnen Schritte; für den detaillierten Ablauf siehe Video zu Karte 6.1)

1. Schildern Sie eine konflikthafte Situation, die mit starken Affekten einhergeht.
2. Malen der Achsen (siehe Vorlage), drei Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft
3. **Rote Fläche:** „An welche Situation aus Ihrer Kindheit erinnern Sie sich, die damit in Verbindung steht? Woher kennen Sie das Gefühl?“
4. „Die Not, der Mangel, das Grundgefühl als Kind war...?“
5. **Grüne Fläche:** „Wie haben Sie das kompensiert? Welche Fähigkeit konnten Sie entwickeln, genau deswegen, weil es so war, wie es war?“
6. **Blaue Fläche:** „Welche Sehnsucht haben Sie? Welche ist heute immer noch so dringlich und wichtig? Was wäre so schön, wenn Sie es in Ihrer Beziehung erfahren würden?“
7. Dasselbe für den anderen Partner erfragen und ebenfalls drei Säcke malen.
8. **Milder Blick:** Auge malen, mit welchem beide nun verständnisvoller auf die Wunde des/der jeweils anderen schauen.
9. **Rollenspiel** mit neuem Verhalten üben. Wie wäre es gut für beide?
10. **Versorgung:** ein Zettel mit Verhalten/Satz, was Partner:in A für die eigene Wunde tun kann; ein Zettel, was Partner:in B tun kann. Dasselbe umgekehrt.
11. Das Paar geht mit vier Zetteln/Exitstrategien aus der Sitzung und übt dies. Bild mitgeben.



Milder Blick – Beispiel



Milder Blick –Arbeitsblatt

