

## 5 Stufen eines wertschätzenden Streitgesprächs

### 1) Den Konflikt **direkt** und **aus der Ich-Perspektive** ansprechen

Beispiel: „Wir haben einen Treffpunkt ausgemacht und ich habe 30 Minuten gewartet.“




.....

.....

### 2) Den **Hintergrund** des Streits klären und deine **Gefühle** zur Situation ausdrücken

Beispiel: „Deshalb ist mir kalt und ich fühle mich wütend und nicht wertgeschätzt von dir.“




.....

.....

### 3) **Lösungsmöglichkeiten** sammeln

Beispiele: „Ich wünsche mir, dass du mir Bescheid gibst, wenn du dich verspätest.“ „Ich schlage vor, dass ich mir einen Wecker stelle, damit ich mich rechtzeitig auf den Weg mache.“




.....

.....

### 4) **Entscheidungen** gemeinsam treffen

Beispiele: „In Zukunft machen wir Treffpunkte aus, die für uns beide zeitlich machbar sind.“ „Wenn sich jemand verspätet, geben wir einander Bescheid, damit niemand warten muss.“




.....

.....

### 5) **Umsetzungen** und **Abmachungen** vereinbaren

Beispiele: „Schön, dass wir uns einigen konnten!“  
„Toll, dass wir gemeinsam eine Lösung gefunden haben!“



.....

.....