

# Kommunikations- und Achtsamkeitstagebuch für die Paarberatung



## Schwerpunkt: Kommunikationsprobleme in der Partnerschaft

### Aus Sicht der psychosozialen Beratung

Dieses Achtsamkeitstagebuch unterstützt Paare dabei, Kommunikation bewusster wahrzunehmen. Es geht nicht darum, wer recht hat. Es geht darum, besser zu verstehen: Was passiert in mir, wenn wir miteinander sprechen? Was höre ich wirklich? Was brauche ich, bevor ich reagiere? Wie kann ich klarer und respektvoller ausdrücken, was mir wichtig ist? Dieses Tagebuch kann einzeln oder gemeinsam geführt werden. In der Paarberatung dient es als Grundlage, um typische Kommunikationsmuster sichtbar zu machen.

## 1 Aufgabe 1: Mein innerer Wetterbericht

Heute fühle ich mich innerlich eher wie:

- |                                     |                                        |
|-------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ruhig      | <input type="checkbox"/> überfordert   |
| <input type="checkbox"/> angespannt | <input type="checkbox"/> offen         |
| <input type="checkbox"/> traurig    | <input type="checkbox"/> distanziert   |
| <input type="checkbox"/> gereizt    | <input type="checkbox"/> verletzt      |
| <input type="checkbox"/> unsicher   | <input type="checkbox"/> hoffnungsvoll |

In einem Satz: Heute komme ich in das Gespräch mit ...

Meine körperliche Wahrnehmung: Wo spüre ich Anspannung oder Ruhe?

## 2 Aufgabe 2: Meine Gesprächsbereitschaft heute

Auf einer Skala von 0 bis 10: Wie bereit bin ich heute, wirklich zuzuhören?

Meine Zahl heute: \_\_\_\_\_ / 10

Was würde mir helfen, um einen Punkt offener zu sein?

### 3 Aufgabe 3: Was hat mich heute berührt oder ausgelöst?

Beschreibe eine konkrete Situation möglichst sachlich, ohne Bewertung.

**Was ist passiert?**

**Was wurde gesagt oder getan?**

**Was habe ich innerlich daraus gemacht?**

Zum Beispiel: Ich bin nicht wichtig. Ich werde kritisiert. Ich werde nicht gesehen.

**Welche Reaktion kam bei mir hoch?**

- |                                         |                                             |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Rückzug        | <input type="checkbox"/> Lauter werden      |
| <input type="checkbox"/> Rechtfertigung | <input type="checkbox"/> Ironie             |
| <input type="checkbox"/> Angriff        | <input type="checkbox"/> inneres Abschalten |
| <input type="checkbox"/> Schweigen      | <input type="checkbox"/> anderes: _____     |
| <input type="checkbox"/> Tränen         |                                             |

### 4 Aufgabe 4: Was lag unter meiner Reaktion?

Oft liegt unter Ärger, Rückzug oder Vorwurf ein tieferes Bedürfnis.

- |                                                  |                                                       |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Wunsch nach Nähe        | <input type="checkbox"/> Wunsch nach Verstandenwerden |
| <input type="checkbox"/> Wunsch nach Respekt     | <input type="checkbox"/> Wunsch nach Unterstützung    |
| <input type="checkbox"/> Wunsch nach Ruhe        | <input type="checkbox"/> Wunsch nach Freiheit         |
| <input type="checkbox"/> Wunsch nach Sicherheit  | <input type="checkbox"/> anderes: _____               |
| <input type="checkbox"/> Wunsch nach Anerkennung |                                                       |

**Eigentlich hätte ich gebraucht:**

## 5 Aufgabe 5: Was habe ich wirklich gehört?

Nimm eine Aussage deines Partners oder deiner Partnerin und schreibe sie möglichst sachlich auf.

**Gesagter Satz:**

**Was habe ich zuerst gehört oder interpretiert?**

**Welche andere, freundlichere Deutung könnte auch möglich sein?**

**Kurzer Reflexionsimpuls:** Nicht jede Aussage ist automatisch ein Angriff.  
Manchmal hören wir durch die Brille unserer Verletzung, Müdigkeit oder Angst.

## 6 Aufgabe 6: Aktives Zuhören

Versuche, die Botschaft des anderen in eigenen Worten wiederzugeben.

Ich glaube, du wolltest mir sagen, dass ...

Und ich vermute, dir war dabei wichtig, dass ...

Stimmt das so - oder habe ich dich falsch verstanden?

Ja, das könnte ich so sagen.

Nein, das müsste ich anders formulieren.

Meine bessere Formulierung:

## 7 Aufgabe 7: Meine achtsame Ich-Botschaft

Formuliere dein Anliegen ohne Vorwurf.

Statt: **Du machst immer ... / Du hörst nie zu ...**

Orientierung: Wenn ..., fühle ich mich ..., weil mir ... wichtig ist. Ich wünsche mir ...

Meine Ich-Botschaft:

## 8 Aufgabe 8: Mein Anteil am Gespräch

Ohne Schuldzuweisung: Welchen kleinen Anteil hatte ich selbst am Verlauf des Gesprächs?

- |                                                                          |                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ich habe zu schnell reagiert.                   | <input type="checkbox"/> Ich habe nicht richtig zugehört. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mich zurückgezogen.                    | <input type="checkbox"/> Ich habe etwas unterstellt.      |
| <input type="checkbox"/> Ich habe meine Gefühle nicht klar benannt.      | <input type="checkbox"/> Ich habe Druck gemacht.          |
| <input type="checkbox"/> Ich habe geschwiegen, obwohl etwas wichtig war. | <input type="checkbox"/> anderes: _____                   |

Mein ehrlicher Satz dazu:

## 9 Aufgabe 9: Ein verbindender Satz

Welchen Satz könnte ich meinem Partner oder meiner Partnerin sagen, der nicht angreift, sondern Verbindung ermöglicht?

- ♥ *Ich merke, dass mir dieses Thema wichtig ist, und ich möchte es nicht im Streit verlieren.*
- ♥ *Ich brauche kurz Zeit, aber ich möchte später weiterreden.*
- ♥ *Ich will dich verstehen, auch wenn es mir gerade schwerfällt.*
- ♥ *Ich merke, dass ich verletzt bin, und möchte nicht aus der Verletzung heraus reagieren.*

Mein Satz:

## 10 Aufgabe 10: Unser kleiner nächster Schritt

Was ist ein realistischer nächster Schritt für unsere Kommunikation?

- |                                                           |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Wir lassen einander ausreden.    | <input type="checkbox"/> Wir machen eine Pause, bevor es eskaliert.   |
| <input type="checkbox"/> Wir sprechen in Ich-Botschaften. | <input type="checkbox"/> Wir fragen nach, bevor wir interpretieren.   |
| <input type="checkbox"/> Wir planen ein ruhiges Gespräch. | <input type="checkbox"/> Wir holen uns Unterstützung in der Beratung. |
| <input type="checkbox"/> anderes: _____                   |                                                                       |

Unser nächster kleiner Schritt ist:

### Abschlussimpuls

Gute Kommunikation bedeutet nicht, immer einer Meinung zu sein. Sie bedeutet, den anderen nicht aus dem Blick zu verlieren, während man über etwas Schwieriges spricht.

Mein Satz für heute: Ich möchte in unserer Beziehung achtsamer werden, indem ich ...

Dieses Tagebuch ersetzt keine Paarberatung, kann aber Gespräche vorbereiten und vertiefen.