

Streitregeln

1. Ich-Botschaften

Viele Menschen drücken ihren Ärger aus, indem sie mit **Du-Botschaften** der anderen Person die Schuld daran geben: **Du hörst mir nie zu!** Aber: Wer so eine Botschaft hört, versucht sich sofort zu verteidigen. Daher ist es besser **Ich-Botschaften** zu verwenden und so seine Gefühle auszudrücken: **Ich bin traurig, wenn du mir nicht zuhörst.**

2. Keine Beleidigungen

3. Aktives Zuhören

Oft hören wir in einem Streit unserem Streitpartner nicht richtig zu, weil wir während er redet schon überlegen, was wir selbst als nächstes sagen könnten. Doch nur, wenn ich meinem **Gegenüber gut zuhöre**, kann ich auch wirklich auf ihn eingehen und eine Lösung für unseren Streit finden.

4. Den anderen aussprechen lassen

5. Gefühle regulieren

Im Streit kochen häufig unsere Gefühle über. Viele Menschen neigen dann dazu, zu schreien. Aber wir selbst wollen nicht angeschrien werden, warum sollten wir das dann unserem Streitpartner antun? Manchmal ist es sinnvoll, **sich kurz aus der Situation zu entfernen und einmal tief durchzuatmen.**

6. Sich entschuldigen
