

## **Merkblatt Fair streiten**

### **1. Fair streiten heisst Folgendes vermeiden**

1. Anklagen, Unterstellungen und Bezeichnungen an mein Gegenüber giessen Öl ins Feuer und sind meistens nicht sinnvoll.
2. Bei einem Thema bleiben, nicht vom Hundertsten ins Tausendste kommen, vermeiden der Wörter „immer“, „jedes Mal“ und dergleichen.
3. Vermeiden Sie Gleichsetzungen mit anderen Personen, speziell aus der Herkunftsfamilie. Ausrufe wie „Du bist genauso wie dein Vater / deine Mutter!“ sind in höchstem Masse unfair.
4. Nicht über Grenzen gehen, bis man vor Wut platzt.
5. Nicht zur Unzeit (wenn man müde ist) und am falschen Ort (wo man sich nicht sicher oder beobachtet fühlt) streiten.

### **2. Fair streiten heisst Folgendes beachten**

1. Das Anliegen des Gegenübers ernst nehmen, zuhören was sie / er zu sagen hat. Sich Überlegungen dazu machen und diese wieder mitteilen.
2. Bei Unklarheiten nachfragen.
3. Ich Botschaften geben („Ich fühle mich verletzt, weil das am letzten Samstag wieder so schlecht gelaufen ist.“ statt „Du machst das doch extra.“).
4. Beim Thema bleiben, genügend Zeit einräumen, sich mit dem / der Partner/in verständigen, wann und wo gestritten wird.
5. Zu guter Letzt: Bei jedem Menschen gibt es zwei, drei Dinge, die einen stören, die sich aber partout nicht ändern lassen. Lernen, sich damit zu arrangieren und die Energie auch wieder auf die positiven Gegengewichte lenken.

Weiterführende Literatur:

George R. Bach, Peter Wyden: Streiten verbindet. Frankfurt am Main, Fischer, 1992  
Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Junfermann, Paderborn, 2002