

Konfliktpause

Eine Unterbrechung, die das Gespräch schützt - nicht beendet.

Eine Pause hilft nur, wenn beide wissen, dass das Gespräch weitergeht. Vereinbart einen klaren Zeitpunkt und nutzt die Unterbrechung, um wieder ansprechbar zu werden.

01 Woran merke ich, dass ich eine Pause brauche?

- ☐ Ich werde lauter oder schneller. ☐ Ich wiederhole oder verteidige mich nur noch. ☐ Mein Körper ist stark angespannt.
☐ Ich will angreifen oder ganz verschwinden. ☐ Sonstiges: _____

Pause klar ankündigen

„Ich merke, dass ich gerade nicht mehr gut zuhören kann. Ich brauche eine Pause.
Lass uns um _____ Uhr / in _____ Minuten weiterreden.“

Die Pause ist keine Strafe und kein wortloser Rückzug.

02 Was hilft mir während der Pause?

Ort: _____ Dauer: _____ Hilfreich: _____ Das vermeide ich:

03 Gut in das Gespräch zurückkehren

Was bei mir angekommen ist ... Was ich gefühlt oder gebraucht habe ... Mein eigener Anteil ... Meine konkrete Bitte ...

Wenn ein Konflikt von Drohungen, Einschüchterung oder Gewalt geprägt ist, steht Sicherheit vor Gesprächsführung. Hole dir dann Unterstützung und kläre die Situation nicht allein.