

Unproduktive Streitmuster

(C. Nowak, 2000 nach einer Anregung von Birger Goos)

	POWERER	MAURER	KRÄNKER
Überzeugungen	Ich schütze mich / uns, indem ich „es“ herausbringe. Konflikte müssen immer und sofort auf den Tisch! Ich kontrolliere weder mich noch andere.	Ich schütze mich / uns, indem ich mich zusammenreiße. Konflikte sind immer destruktiv! Ich muss mich kontrollieren.	Ich weiß, was für unsere Beziehung und für dich notwendig ist. In Konflikten gibt es immer Gewinner und Verlierer! Ich muss andere kontrollieren.
Bedürfnis	Will HÖREN, dass man ihn/sie liebt	Will FÜHLEN, dass man ihn/sie liebt.	Will SEHEN, dass man ihn/sie liebt
Trübungen	Angst, nicht wahrgenommen zu werden. Gefühle haben absoluten Vorrang – und zwar sofort! Ich brauche eine Reaktion oder Bestätigung jetzt und sofort!	Angst, sich einzulassen. Wenn ich meine Gefühle zeige, bricht alles zusammen! Man kann in dieser Situation eigentlich nur falsch reagieren.	Angst, eine Schwäche zu zeigen. Ich kann bestimmen, was du fühlst! Ich will (m)eine Wirkung sehen, koste es was es wolle.
Beziehungsangebot	Sieh nur, wie viel Energie ich in dich und unsere Beziehung investiere.	Sieh' wie ruhig ich bleibe und unsere Beziehung vor dem Auseinanderbrechen bewahre.	Ich will dich erreichen und deine Reaktion sehen, um mich in Beziehung zu dir zu fühlen.
Hilfreiche Reaktionen	Zeit geben und nicht unterbrechen. Worte auf keinen Fall auf die Goldwaage legen. Ggf. Auszeit nehmen und zeitnahes Treffen vereinbaren. Rückmeldung über eigene Gefühle geben.	Nicht hinterherlaufen oder bedrängen. Raum für Rückzug lassen, aber: wer geht muss zurückkommen. Klar machen, dass es hier nicht um „Alles oder Nichts“ geht. Deutlich machen, dass das Problem durch Mauern nicht verschwindet.	In Kontakt gehen. Mit Ich-Botschaften eigene Gefühle benennen. Person und Verhalten trennen. Zerstörerische Wirkung des Kränkens auf die Beziehung beschreiben. Bei Verletzung deutlich Grenzen setzen und ggf. den Kontakt abbrechen.
Entwicklungsschritte	Impulskontrolle und Geduld. Konstruktiv „Dampf ablassen“.	Eigene Bedürfnisse äußern. Konflikte thematisieren. Negative Gefühle bei sich und anderen akzeptieren.	Eigene authentische Gefühle benennen. In echten Kontakt gehen.
Person und Verhalten trennen; Selbstverantwortung für eigenes Denken; Fühlen und Verhalten			