The winner takes it all

Sabine Jantzer-Schmidt
Paartherapeutin & Beziehungskoach

© 2019 | Sabine Jantzer-Schmidt

Diesen und viele weitere Artikel finden Sie in unserem Blogmagazin

LIEBESERKLÄRUNGEN.

<https://www.sjs-beratung.de/blog-liebserklaerungen/>

Oliver Schmidt & Sabine Jantzer-Schmidt | [PRAXIS AN DEN SAUMSEEN](#) | Hohleischweg 5 | 76189 Karlsruhe |
+49 721 98 61 54 50 | info@sjs-beratung.de

[Paartherapie](#) | [Eheberatung](#) | [Paarberatung](#) | [Beziehungskoaching](#) | [Empowerment Coachings](#) | [Single Coaching](#) | [Trennungsbegleitung](#) |
[Sexualtherapie](#) | [Mediation nach dem Mediationsgesetz](#) | Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz | Supervision | Vorträge | Seminare

Wir machen Sie zum Gewinner! Mit unseren todsicheren Tipps werden Sie in Zukunft keinen Streit mehr mit Ihrem Partner verlieren.

Hatten Sie schon einmal Streit mit Ihrem Herzensmenschen? Natürlich, denn nicht immer ist alles Friede - Freude - Eierkuchen, stimmt's? Ich nehme an, ab und zu sind Sie beide sich auch einmal in etwas nicht ganz einig und dann bewerfen sie sich womöglich mit Wattebäuschchen?! Und hin und wieder fliegen vielleicht sogar so richtig die Fetzen, oder?

Wie fühlt es sich für Sie an, wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin die besseren Argumente hat? - Nicht so toll, oder?

Und wie fühlt es sich an, wenn SIE die besseren Argumente haben? - Das ist schon besser, nicht wahr?

Wollen Sie unsere drei todsicheren Tipps erfahren, um in Zukunft jeden Streit mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zu gewinnen?

Wollen Sie wissen, wie Sie scheinbar verfahrenere Situationen in funktionale Gespräche verwandeln?

Dann nehmen Sie sich bitte fünf Minuten Zeit und lesen Sie unseren Blog.

Inhalt

- [Drei todsichere Tipps um jeden Streit zu gewinnen](#)
- [Warum bei einem Streit die Beziehung immer verliert](#)
- [Streit oder nicht streiten? - das ist hier die Frage](#)
- [Der Unterschied zwischen Auseinandersetzung und Streit](#)
- [In 11 Schritten vom Streit zur Auseinandersetzung](#)
- [Fazit](#)
- [Über die Autorin](#)
- [Lust auf noch mehr Liebeserklärungen?](#)

Drei todsichere Tipps um jeden Streit zu gewinnen

Einer alten Weisheit nach gibt es drei todsichere Möglichkeiten, um jeden Streit mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin für sich zu entscheiden. Soll ich sie Ihnen verraten? Okay, da wäre zunächst also ...

1. ---

Dann natürlich ...

2. ---

... und dann noch ...

3. —

Warum bei einem Streit die Beziehung immer verliert

Streit, der

Wortart: Substantiv, maskulin

Lautschrift: [ʃtʁaɪt]

Bedeutung:

heftiges Sichauseinandersetzen, Zanken [mit einem persönlichen Gegner] in oft erregten Erörterungen, hitzigen Wortwechseln, oft auch in Handgreiflichkeiten

" Was zum T... soll das?" werden Sie jetzt vermutlich denken. Passen Sie gut auf, denn was ich Ihnen damit sagen will ist:

"Es gibt keine todsichere Möglichkeit, um einen Streit mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zu gewinnen! Egal, an wen die Runde geht - Ihre Beziehung verliert immer!"

Sabine Jantzer-Schmidt

Denn wenn eine oder einer von ihnen unglücklich ist, wie soll er oder sie dann Teil einer glücklichen und erfüllten Partnerschaft sein? Wenn zwei im gleichen Boot sitzen, spielt es keine Rolle, ob es am Bug oder am Heck leckgeschlagen ist.

Unter gehen beide!

Streit oder nicht streiten? - das ist hier die Frage

Soll das etwa bedeuten, dass Sie fortan am Besten jedem Streit aus dem Weg gehen sollen? Nein, denn das wäre nicht nur unrealistisch, das wäre für Ihre Beziehung auch nicht funktional.

Eine gut geführte Diskussion, eine intensive Auseinandersetzung mit der Meinung Ihres Partners oder Partnerin - das ist die Reibung, die Wärme in Ihre Beziehung bringt und die die Funken erzeugt, die ihre Leidenschaft und ihr Interesse aneinander am Leben hält. Wenn es aber so richtig ans Eingemachte geht und nicht mehr die Auseinandersetzung mit der Meinung, sondern die um die Person Ihres Partners oder Ihrer Partnerin im Vordergrund steht, dann ist es an der Zeit, die Notbremse zu ziehen!

Der Unterschied zwischen Auseinandersetzung und Streit

"Wie kann man das eine vom anderen unterscheiden?" werden Sie sich jetzt sicher fragen. Dafür gibt es einfache Anzeichen:

1. Stehen Ihnen die Tränen in den Augen, egal ob aus Wut, Trauer oder Verzweiflung?
2. Wird Ihre Stimme immer lauter?
3. Verkrampfen Sie Ihre Hände oder ballen Sie sie zu Fäusten?
4. Verkrampft sich Ihr Magen?
5. Fühlen Sie sich in die Enge getrieben oder haben Sie Fluchtgedanken?
6. Haben Sie das Gefühl, sich verteidigen zu müssen?
7. Wollen Sie Ihr Gegenüber attackieren oder verbal verletzen?

Trifft auch nur einer der oben beschriebenen Punkte zu, befinden Sie sich höchstwahrscheinlich im Streit. Dann wird es Zeit, die Situation zu deeskalieren und Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

In 11 Schritten vom Streit zur Auseinandersetzung

Mit den folgenden 11 Schritten kommen Sie bei einem Streit wieder zurück auf den Weg zur Auseinandersetzung:

1. Nehmen Sie sich eine Auszeit

Ziehen Sie sich für einen Augenblick zurück. Sagen Sie: "Ich brauche ein paar Minuten Zeit, um nachzudenken. Lass uns in 5/10/15 Minuten/heute Abend weiter reden."

Gehen Sie in ein anderes Zimmer, oder - noch besser - gehen Sie ins Freie. Machen Sie, wenn möglich, einen kleinen Spaziergang in der Natur. Bewegung hilft dabei, das Adrenalin in Ihrem Körper abzubauen, um wieder einen klaren Kopf zu bekommen.

2. Entschleunigen Sie Ihre Atmung

Atmen Sie mindestens eine Minute tief und gleichmäßig durch, z.B. nach dem bewährten Atemschema 5-3-5-3:

Atmen Sie 5 Sekunden ein und halten Sie die Luft 3 Sekunden an. Danach atmen Sie 5 Sekunden durch gespitzte Lippen aus. Vor dem nächsten Atemzug warten Sie wieder 3 Sekunden. Legen Sie dabei die Hände auf Ihren Bauch und spüren Sie, wie er sich hebt und senkt.

3. Beruhigen Sie sich

Lenken Sie Ihre Gedanken in eine neutrale oder positive Richtung. Rezitieren Sie z.B. ein Gedicht oder singen Sie Ihr Lieblingslied. Auch ätherische Öle wie Minze oder Lavendel haben eine beruhigende Wirkung.

4. Betrachten Sie Ihren Partner wohlwollend

Der nächste Schritt ist besonders wichtig!

Machen Sie sich klar: **Ihr Partner oder Ihre Partnerin ist NICHT Ihr Feind!** Sie ist Ihre Freundin! Er ist Ihr Seelenverwandter! Sie ist Ihre Verbündete! Er steht auf derselben Seite wie Sie! Sie beide sind Gefährten, Komplizen im Kampf gegen das, was ihre Beziehung gerade ins Wanken bringt.

5. Fokussieren Sie sich auf das Positive

Sind Sie gerade sehr zornig auf sie oder ihn? Dann rufen Sie sich etwas ins Gedächtnis, was Sie sehr an ihr oder ihm lieben, z.B. sein Lachen, ihren zärtlichen Blick, ihre Einfühlsamkeit oder seine Loyalität.

6. Werden Sie konkret

Nachdem Sie sich etwas beruhigt haben, fragen Sie sich: "Worum geht es in unserer Auseinandersetzung wirklich"? Fassen Sie das Thema in ein bis maximal drei Sätzen zusammen. Achten Sie darauf, **nicht zu verallgemeinern**. Es geht **nicht** um ihr **ständiges** Zuspätkommen oder um seine **immer** allgegenwärtige Gleichgültigkeit. Reden Sie über diesen einen konkreten Anlass, der den Stein ins Rollen oder das Fass zum Überlaufen brachte.

7. Verschaffen Sie sich einen Überblick

Was spricht für, was gegen Ihre Position? - Wägen Sie die Pros und Cons Ihrer eigenen Position in Ruhe für sich ab!

8. Wechseln Sie die Perspektive

Nehmen Sie die Rolle Ihres Partners oder Ihrer Partnerin ein: Was spricht für und was gegen seine Position? Geben Sie auch den Argumenten Ihrer Partnerin Raum.

9. Suchen Sie nach weiteren Möglichkeiten

Treten Sie gedanklich einen Schritt zurück: Gibt es vielleicht noch mehr Positionen, Optionen oder Lösungsmöglichkeiten? Ist eine Entscheidung überhaupt nötig? Und falls ja, muss sie wirklich jetzt gefällt werden oder kann sie noch einen Moment vertagt werden? Manchmal sieht im Licht eines neuen Tages die Welt wieder ganz anders aus!

10. Erkennen und formulieren Sie Ihre Bedürfnisse

Zu guter Letzt überprüfen Sie Ihre eigene Kompromissbereitschaft! Geben Sie sich selbst eine aufrichtige Antwort auf die Frage, wie weit Sie auf Ihren Partner zugehen können. Zu welchen Zugeständnissen sind Sie bereit? Wo liegen Ihre Grenzen oder Ihr Limit? Was genau hindert Sie daran, Ihrer Partner Partnerin zuzustimmen? Ist es Ihr Stolz oder steckt mehr dahinter? Formulieren Sie dazu Ihre Bedürfnisse so klar wie möglich.

11. Suchen Sie die Auseinandersetzung

Kehren Sie, gedanklich gut sortiert und emotional gefestigt, zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zurück.

Dieses Vorgehen können Sie so oft wie nötig wiederholen. Diese 11 Schritte ebnen den Weg zu einem für beide Seiten akzeptablen Konsens.

Fazit

Sie kennen nun unsere Strategie, um scheinbar verfahrenere Streitsituationen in funktionale Auseinandersetzungen zu verwandeln. Ein Streit muss keine Sackgasse sein. Es liegt bei uns: Wir können Mauern oder Brücken bauen - wir haben immer die Wahl!

Über die Autorin

Sabine Jantzer-Schmidt ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), Systemische Beraterin, Paarcoach, Sexualtherapeutin, Lifecoach und Zertifizierte Mediatorin nach dem Mediationsgesetz. Ihr Spezialgebiet ist die Auswirkung von Suchtverhalten und Persönlichkeitsstörungen auf Beziehungen.

In Ihrer PRAXIS AN DEN SAUMSEEN verhilft sie, gemeinsam mit ihrem Mann Oliver Schmidt, Paaren und Singles zu einem erfüllten Beziehungsleben. Den Schwerpunkt ihrer Arbeit legen Oliver und Sabine auf Störungen in der Kommunikation, dem Beziehungsmanagement und der Sexualität.

Die beiden sind seit 30 Jahren ein Paar, verheiratet und haben drei Kinder.

Lust auf noch mehr Liebeserklärungen?

Dann lesen Sie doch einfach weiter!

In unserem Blogmagazin sprechen wir über Kommunikation, Sexualität, Partnerschaft und Liebe. - Eben über alles, was Beziehungen ausmacht.

Schon jetzt stehen Ihnen gut zwei Dutzend spannende Artikel zur Verfügung und es werden immer mehr.

<https://www.sjs-beratung.de/blog-liebeseerklarungen/>