fairfam

Verhaltensguide

Vier Verhaltensweisen, die Paare unbedingt vermeiden sollten. Sie werden auch die „apokalyptischen Reiter" einer Beziehung genannt und basieren auf einer jahrzehntelangen Studie des Psychologen John Gottmann.

Wie man's besser macht und vieles mehr, findest du in meinem Online-Kurs!

01 Die Kritik:

Hierbei handelt es sich nicht um konstruktives Feedback, sondern um eine angreifende Form der Rückmeldung, die häufig mit Schuldzuweisungen und Du-Botschaften einhergeht. *Beispiel: „Du kümmerst dich nie um unser Kind!"*

02 Die Verteidigung:

Sich zu verteidigen ist eine natürliche Reaktion auf Kritik, aber sie bringt oft keine Lösung – im Gegenteil. Wer sich verteidigt, übernimmt selten Verantwortung, sondern sucht Erklärungen oder Gegenvorwürfe. *Beispiel: „Aber du siehst ja gar nicht, was ich alles mache! Ich hab heute auch kaum Pause gehabt!"*

03 Der Rückzug:

Sich emotional oder kommunikativ zurückzuziehen, wirkt auf den Partner oft wie ein „Ich bin raus". Das kann als Gleichgültigkeit interpretiert werden. In Wirklichkeit steckt oft Überforderung oder ein Schutzmechanismus dahinter. *Beispiel: Im Streit verlässt eine Partei wortlos den Raum.*

04 Die Verachtung:

Sie zeigt sich etwa durch Spott, Augenrollen oder abfällige Bemerkungen und ist das deutlichste Warnsignal für eine Beziehungskrise. *Beispiel: Ein Elternteil schlägt vor, anstelle des Kinderwagens lieber die Babytrage zu einem Ausflug mitzunehmen. Darauf reagiert der andere Part mit hochgezogener Augenbraue: „Ach, jetzt denkst du auf einmal mit?"*