

Gefühlsmonster® – Erste Schritte für Paare

Guten Tag!

- Fühlen Sie oder Ihr Partner/Ihre Partnerin sich manchmal unverstanden?
- Gibt es Situationen, in denen Sie immer wieder in Streit geraten?
- Suchen Sie einen Weg, sich über Ihre Gefühle auf eine Weise auszutauschen, die das Gespräch fördert?

Dann sind Sie hier richtig!



Vielleicht wissen Sie im Moment nicht, wie Sie Ihre Partnerin¹ motivieren können, mit Ihnen dieses neue Handwerkszeug auszuprobieren.

Am besten finden Sie für sich selbst heraus, wo Ihnen die Karten nützlich sind und was Sie erleben, wenn Sie ein paarmal damit arbeiten.

Danach fällt es erfahrungsgemäß leichter, auch Ihre Beziehungspartner in diese Erlebnisse mit einzubeziehen.

Und wenn Sie jetzt denken, Sie würden sich wünschen, Ihr Partner begänne damit, sich in den Umgang mit den Karten einzuarbeiten – dann kann ich Ihnen sagen:

Bleiben Sie dabei, dass Sie gerade jetzt selbst etwas tun möchten. Sie werden auf jeden Fall beide davon profitieren, versprochen!

¹ Ab jetzt verwende ich die Begriffe Partnerin/Partner abwechselnd – bitte fühlen Sie sich jeweils mit gemeint!

Schritt 1 EINZELN : VERTRAUT MACHEN



Schauen Sie auf die ausgebreiteten Karten. Mit einem Kartenset oder dem gratis [Gefühlsmonster-Scan](#) gleich auf unserer Startseite.

- Gibt es Gefühlsmonster®, die Ihnen spontan gefallen?

- Erinnern diese Darstellungen Sie an erlebte eigene Situationen?
- Oder an andere Menschen, die Sie in dieser Haltung erlebt haben?

Genau das leisten diese Karten. Gefühle – auch Darstellungen von Gefühlen – stecken an. Deshalb haben die Gefühlsmonster®, die Ihren Blick auf sich ziehen, etwas mit Ihrem eigenen Erleben zu tun und können Ihnen helfen, sich selbst besser zu verstehen.

Schritt 2 EINZELN: ALLE KARTEN KENNEN LERNEN



Um die einzelnen Karten kennen zu lernen, kann man einfach damit spielen. Wie oben mit einem Kartenset und auch mit dem [Gefühlsmonster-Scan](#) .

Zum Beispiel können Sie die Karten nach Farbe sortieren, nach der Heftigkeit der dargestellten Gefühle, nach beliebt – weniger beliebt (für Sie!) – Sie werden merken, dass während dieses Spiels schon interessante Gedanken auftauchen.

So kommen Sie spielerisch zu...

Schritt 3 **EINZELN**: ARBEIT MIT SICH SELBST



(Mehr dazu mit ausführlicher Anleitung beim [Gefühlsmonster-Scan](#) gleich auf unserer Startseite).

Sie werden sehen: zu jeder der auf diese Weise ausgewählten Karten fällt Ihnen eine Situation ein, die mit Ihnen zu tun hat oder die Sie erlebt haben. Lassen Sie sich Zeit und machen Sie eventuell Notizen.

Jetzt schauen Sie einmal ganz entspannt auf Ihre Karten oder auf den [Gefühlsmonster-Scan](#) und fragen sich :

„Wie geht es mir gerade?“

Lassen Sie dabei Ihren Blick eher unfokussiert über die Karten schweifen. Sie erhalten vielleicht tiefere Einsichten, wenn Sie nicht direkt nach einem Gefühl suchen, das Sie schon gerade im Kopf haben, sondern ganz ohne Ziel schauen und sich überraschen lassen von den Karten, die „auftauchen“.

Schritt 4 **ZU ZWEIT**: Einführung

Zu Beginn in paar Worte zu Gefühlen:

Inwieweit wir unsere Gefühle zeigen oder darüber sprechen können, hat mehr mit unserer eigenen Vergangenheit zu tun als mit unserer Bereitschaft, unsere Gefühle mit unserem Partner zu teilen.

Jede unserer Erinnerungen ist mit dem Gefühl, das wir in der Situation erlebt haben, zusammen gespeichert. Unser Gehirn bewertet alle danach auftretenden Erfahrungen danach, ob wir ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl in einer ähnlichen Situation hatten. Sobald auf diese Weise ein unangenehmes Gefühl auftaucht, produziert unser Gehirn noch mehr Gedanken, die zu diesem unangenehmen Gefühl passen – und so weiter. Entsprechend auch bei angenehmen Gefühlen.

Wir haben also ein inneres Bewertungssystem, das Erlebnisse nach unseren Vorerfahrungen bewertet. Dies kann manchmal in der aktuellen Situation nicht mehr passen – weil sich die Situation oder unser Gegenüber völlig anders verhält als wir es in der Vergangenheit erlebt haben.

Es braucht einige Arbeit an sich selbst oder vertrauensvolle Gespräche mit der Partnerin oder Freunden, bis wir auseinander halten können, welches Gefühl mit der aktuellen Situation und welches mit vorangegangenen Situationen zu tun hat. Ein kleiner Hinweis auf „alte Gefühle“ kann sein, dass wir unseren Partner nicht anschauen können.

Im Grunde sind unsere Gefühle mehr mit unseren eigenen bisherigen Erfahrungen und

Gedanken verbunden als mit unserem Gegenüber. Trotzdem fühlt es sich oft so an, als habe unsere Partnerin dieses Gefühl ausgelöst. Deshalb ist an dieser Stelle der Austausch miteinander so wichtig – und gleichzeitig eine große Herausforderung. Lassen Sie sich Zeit!

Und gehen Sie behutsam mit dem Thema um. Wir zeigen uns unseren Partnern mit mehr Offenheit als allen anderen Personen mit denen wir zu tun haben, und sind deshalb hier auch verletzlicher.

Es hilft, alleine oder mit Unterstützung daran zu arbeiten, die eigenen Gefühle kennen zu lernen. Dann werden wir selbst-bewusst – sind uns unserer eigenen Gefühle und Reaktionen bewusst und sind damit besser darauf vorbereitet, dass eine Rückmeldung der Partnerin uns nicht in unseren Grundfesten erschüttert.

Wenn Sie mehr über Gefühle verstehen möchten, empfehlen wir Ihnen unseren Gefühle-Letter. Dort veröffentlichen wir in unregelmäßigen Abständen hilfreiche Ideen und Übungen zum Umgang mit Gefühlen.

Am leichtesten können Sie feststellen, ob diese Briefe etwas für Sie sind, wenn Sie auf www.gefuehlsmonster.de im Suchfeld eine Zahl zwischen 1 und 86 eingeben und dann den entsprechenden Gefühle-Letter lesen. Wenn dieser für Sie hilfreich ist, können Sie entweder auf diese spielerische Art bei passender Gelegenheit weiter vorgehen oder sich für den Gefühle-Letter anmelden.

Und nun zu der „Gefühlsarbeit“ zu zweit:

Um als Paar über die eigenen Gefühle und die des anderen zu sprechen, gilt eine wichtige

Empfehlung 1:

Es geht nicht um eine Wahrheit, um recht oder unrecht haben, sondern um persönliches Erleben.

Das heißt:

Wenn einer von beiden sagt, wie er sich fühlt (oder eine von beiden – bitte fühlen Sie sich jeweils auch mit der Formulierung für das andere Geschlecht mit angesprochen) – ist dies für die Andere eine Information. Darüber diskutieren hilft nicht – besser stellen Sie in einem ruhigen Moment nebeneinander, wie Sie sich in einer bestimmten Situation fühlen und wie Ihr Partner sich in der Situation fühlt und tauschen Sie sich darüber aus. Mehr dazu in Schritt 5.

Resultierend aus der neueren Gehirnforschung empfiehlt sich ebenfalls die

Empfehlung 2:

Kein Gespräch über Gefühle im aufgebracht Zustand.

Wenn wir aufgebracht sind, ist unser Gehirn nur noch in Teilen arbeitsfähig, das würde ein solches Gespräch wenn nicht unmöglich doch sehr schwierig gestalten.

Hierzu ein Zitat von Oogway aus Kung Fu Panda:

„Dein Verstand ist wie dieses Wasser hier, mein Freund. Wenn es aufgewühlt ist, wird es schwer, etwas zu erkennen. Wenn du

aber zulässt, dass es sich beruhigt, liegt die Antwort klar vor deinen Augen.“

Für den Fall – was meistens in Paarbeziehungen vorkommt – dass einer unbedingt weiter reden möchte in der angespannten Situation und die andere nicht (oder umgekehrt :-)), hat sich in der Mediation folgendes Vorgehen bewährt:

Beide einigen sich in einem ruhigen Moment darauf, dass die Person, die das Gespräch unterbrechen möchte, dies auf freundliche Art ankündigt (zum Beispiel „*Ich brauche erst mal eine Pause*“ - nehmen Sie sich hier einen Moment Zeit um eine Formulierung zu finden, die für beide unbelastet ist!), und dann selbst für eine neue Gesprächssituation sorgt. Wichtig: möglichst innerhalb eines Tages, nicht auf die lange Bank schieben.

Manchmal ist schon das Auseinandergehen an sich eine Hilfe und Sie stellen beide fest, dass es nicht lohnt, das Gespräch weiter zu führen.

Toleranz gegenüber der Unterschiedlichkeit der Anderen gehört zu den Dingen, die erwiesenermaßen hilfreich sind.

Von dem amerikanischen Psychologen und emeritierten Professor John Mordechai Gottman, der vor allem durch seine Arbeit über Ehestabilität bekannt wurde, gibt es den folgenden Ausspruch:

69 Prozent aller Eheprobleme sind nicht lösbar. Deshalb braucht es Kompromisse und Toleranz...

Probieren Sie aus, was für Sie beide gut geht!

Und ebenfalls empfehlenswert die

Empfehlung 3:

Kein Erinnern an die Grundregeln im Affekt!

Erfahrungsgemäß führen auch gut gemeinte Appelle der Partnerin zu einer Eskalation des Gesprächs.

Last but not least die

Empfehlung 4:

Kein Handwerkszeug ist so gut, dass es ganz von alleine eine Beziehung zu einer immer glücklichen Beziehung macht.

Schritt 5 ZU ZWEIT: WIE GEHT'S MIR, WIE GEHT'S DIR?

Hier geht es um spielerische Gegenüberstellungen Ihrer beider Gefühle, darum, sich gegenseitig damit zu überraschen, was Sie von den Gefühlen des/der Anderen in einer bestimmten Situation denken.



Achten Sie darauf, die spielerische Ebene beizubehalten! Danach können Sie später auch schwierigere Themen miteinander anschauen.



Als Einstieg erzählen Sie vielleicht Ihrer Partnerin von Ihren bisherigen Erfahrungen.

Dann wählen Sie eine Situation aus Ihrem gemeinsamen Leben aus, die bevorsteht.

Zum Beispiel

Bitte sehen Sie also die Gefühlsmonster®-Karten als ein Handwerkszeug an. Wenn Sie beide einverstanden sind, es auszuprobieren, und Sie sich Zeit geben beim Erproben, kann es mit einiger Übung eine Unterstützung für Sie beide sein.

So, hier geht's nun weiter mit einem spielerischen Einstieg in den Austausch über Gefühle zu zweit:

- der Besuch eines Freundes
- eine Wohnungssuche
- die bevorstehende Reise mit Freunden
- der Kauf einer neuen Waschmaschine
- ein Ausflug
- ein Kinobesuch
- etc....



Es soll möglichst ein Thema sein, das nicht für eine(n) von Ihnen negativ besetzt ist.



Die gute Nachricht: wenn Sie diese Übung häufiger miteinander durchführen, kann das

Sprechen über Gefühle auch im Alltag leichter und spielerischer werden.

Nun stellen Sie sich beide auf die ausgewählte Situation ein:

Beispiel: der Besuch des Freundes.

Fall 1: Sie arbeiten mit dem [Dialog Set](#) und haben beide ein Kartenset:

- 1) Jeder von Ihnen wählt aus einem Kartenset zunächst ein bis drei Karten dafür aus, wie es Ihnen mit dem Besuch des Freundes geht. Diese Karten legen Sie mit dem Deckblatt nach oben vor sich.
- 2) Im zweiten Schritt sehen Sie die Karten noch einmal durch und wählen ein bis drei Karten dafür aus was Sie denken, wie es Ihrem Partner mit dem Besuch des Freundes geht. Diese legen Sie getrennt von Ihren eigenen Karten vor sich.

Es entsteht etwa folgendes Bild:



Stellen Sie sich darauf ein, dass Ihre Partnerin andere

Gefühle in den Karten sieht als Sie und hören Sie einfach in einer offenen Haltung zu. Jeder bekommt die Zeit, seine Seite in Ruhe darzustellen – und anschließend gibt es Zeit für einen Austausch über das Erlebte.

3) Person 1 dreht die Karten für sich selbst um und sagt zu jeder Karte, was diese für sie bedeutet.

4) Im zweiten Schritt dreht Person 1 auch die Karten für Person 2 um und kommentiert auch diese.

Person 2 hört hier schweigend zu.

5) Person 2 dreht nacheinander die Karten für sich selbst um und sagt zu jeder Karte, was diese für sie bedeutet

6) Person 2 dreht nacheinander die Karten für Person 1 um und kommentiert diese.

Diesmal hört Person 1 schweigend zu.

Das könnte nun etwa so aussehen:



Auch bei der gemeinsamen Auswertung ist es hilfreich, eine Reihenfolge einzuhalten. So sind

Sie beide sicher, Zeit für das zu bekommen, was Sie jetzt bewegt. Und Sie erarbeiten sich eine Gesprächsdisziplin, die sich später bei für Sie bedeutenderen Themen bewähren wird.

7) Jetzt beginnt Person 1 damit, etwas zu dem gesamten Bild zu sagen. Person 2 hört zu und macht sich eventuell Notizen, bis sie an der Reihe ist.

Zum Beispiel sagt Person 1:

- *wir haben an einer Stelle dieselbe Karte gewählt. Damit geht es mir*
- *mir fällt auf, dass wir lauter unterschiedliche Karten gewählt haben. Damit geht es mir ...*
- *Ich bin überrascht, dass du die Karte Nr. ... gewählt hast.*
- ...

8) Das gleiche nun für Person 2, während Person 1 zuhört.

Nun können Sie miteinander darüber sprechen, was diese Übung für Sie bedeutet und was Sie vielleicht daraus gelernt haben.

Fall 2: Sie arbeiten mit einem einzelnen Kartenset

Legen Sie die Gefühlsmonster-Karten auf dem Tisch vor Ihnen so aus, dass Sie beide die Karten gut sehen können.

Jeder von Ihnen braucht nun einen Stift und einen Zettel. Diesmal, weil Sie zu zweit sind, bleiben die Karten liegen, damit alle Karten für Sie beide zur Verfügung stehen. Statt eine ausgewählte Karte in die Hand zu nehmen, schreiben Sie jetzt nur die Zahl auf, die

Sie rechts unten auf jeder Karte finden.

Jetzt gehen Sie die Schritte 1 bis 8 entsprechend zu Fall 1 gemeinsam durch – nur mit dem Unterschied, dass die ausgewählten Karten erst zur Hand genommen werden, nachdem beide die Zahlen der gewählten Karten notiert haben.

Eventuell von beiden gewählte Karten am besten in die Mitte legen.

Fall 3: Sie arbeiten direkt am PC mit den Darstellungen des Gefühlsmonster-Online-scans.

Hier schreiben Sie ebenfalls jede für sich die ausgewählten Kartenzahlen auf.

Anschließend können Sie die Karten mit Drag and Drop auf dem blauen Hintergrund sortieren so, dass jeder weiß, welches die eigenen Karten und die des anderen sind. Die Karten, die nicht gebraucht werden, am besten auf einen Stapel sortieren.

Auch hier weiter mit den Schritten 1 bis 8.

Schritt 6 **ZU ZWEIT**: DEINE SICHT – MEINE SICHT

Nach Schritt 5 sind Sie nun vorbereitet und gestärkt für die Arbeit an einer kleinen alltäglichen Irritation. Zum Beispiel die Verstimmung nach der gemeinsam besuchten Feier, nach einem gemeinsamen Einkauf oder nach dem gemeinsamen Handwerken in der Wohnung.



Es empfiehlt sich, recht bald nach Schritt 5 eine Situation zu wählen, die Sie beide etwas gestört hat, ohne zu hohe Wellen zu schlagen.

Schritt 6 ist im Grunde nur eine Weiterführung von Schritt 5 und geht so:

1. Sie wählen beide zu der Situation, auf die Sie sich geeinigt haben, in der oben beschriebenen Art 1-3 Karten dafür aus, wie Sie sich in der Situation gefühlt haben, und 1-3 Karten dafür, was Sie denken, wie Ihr Partner sich gefühlt hat oder wie Sie ihn erlebt haben.
2. Die gewählten Karten legen Sie mit dem Deckblatt nach oben vor sich hin.
3. Nun einigen Sie sich, wer anfängt, und legen die Karten dann wie bei Schritt 5 beschrieben aus.
4. Wer dran ist, kommentiert jede Karte, das gleiche dann für die zweite Per-

son.

Der Ablauf ist ansonsten genau wie oben.



Wichtig ist, sich gegenseitig zuzuhören und sich ausreden zu lassen – und eigene Bewertungen und Beurteilungen in der Schwebe zu halten.

Lassen Sie sich Zeit dabei und nehmen Sie eine forschende Haltung ein – Ihre Partnerin könnte dieselbe Situation ganz anders erlebt haben als Sie.

So kann eine Klärung der erlebten Situation gelingen, die Ihnen vielleicht weitere Spannungen in einer ähnlichen Situation erspart. Viel Erfolg!

Na, und notfalls hilft Mediation mit einer außenstehenden, unbeteiligten Person...

Zum Abschluss noch zwei Spiele, die schon vielen Menschen Spaß gemacht haben:

Schritt 7: SPIEL „SICH GESCHICHTEN AUSDENKEN“

Die Gefühlsmonster®-Karten liegen ausgebreitet mit dem Deckblatt nach oben. Sie wählen nacheinander mit Ihrem Partner je eine Karte, geben dem gezogenen Gefühlsmonster® einen Namen und denken sich etwas aus, was dieses Monster gerade erlebt haben könnte. Immer abwechselnd.

Beispiel (Variante A):



Das ist Tom, der gerade so mit dem Kochen fertig geworden ist, bevor seine Freunde zum Essen kommen.

Das ist Max, der heute gerne noch länger geschlafen hätte.



Und das ist Katrin, die gerade eine gute Präsentation fertig gestellt hat und sich darüber freut.

Wenn Sie ein wenig Übung haben, können Sie mit Ihrer Partnerin eine zusammenhängende Geschichte ausdenken.



Regel: die Karte, die man gezogen hat, muss verwendet werden, egal ob sie „passt“ oder nicht. Das steigert die Kreativität...

Und: wählen Sie Fantasie-Namen, Geschichten über Menschen aus Ihrer Familie oder Ihrem Umfeld können ganz schnell bewirken, dass das Spiel nicht mehr lustig ist.

Beispiel (Variante B):



Das ist Paul, der gerade erfahren hat, dass sich die Mehrheit seiner Freunde für einen gemeinsamen Wanderurlaub in den Bergen entschieden hat.

Marie freut sich riesig – endlich mal nicht nur faul herumliegen!



Peter träumt schon von klarer Luft, sonnigen Wiesen und einem kühlen Bier im Berggasthof.

Paul sagt: „Das ist voll nicht mein Ding!“



Er könnte heulen, denn eigentlich hätte er gerne Sophie wieder getroffen, die er beim letzten Urlaub auf Kreta kennengelernt hatte.

und so weiter, und so weiter....

Schritt 8: SPIEL „GEFÜHLE VERKEHRT“

Zum Abschluss noch ein Spiel, bei dem man eine bestimmte Situation in der Haltung eines Gefühlsmonsters spielt. Macht mehr Spaß, wenn Sie es zu mehreren spielen. Wählen Sie die Situationen passend für die Anwesenden!

Ablauf: Die Gefühlsmonster®-Karten liegen verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet.

1. Eine Situation auswählen, wie zum Beispiel

- zum Fußballspiel gehen
- eine neue Nachbarin begrüßen
- ein Regal zusammen bauen
- ins Kino gehen
- zum Baumarkt gehen
- ein erstes Date haben
- jemanden zum Geburtstag einladen
- ein Bewerbungsgespräch haben
- etc.

2. Person A zieht eine Karte und hält sie verdeckt. Sie spielt dann die gewählte Situation

in der Stimmung des Gefühlsmonsters das sie gezogen hat.

Die Mitspieler raten, welches Monster auf der Karte sein könnte. Es hilft, wenn die Mitspieler dafür auf ein ausliegendes Kartenset oder ein Gefühlsmonster®-Plakat schauen können oder die Karten schon gut kennen.



Nicht die genaue Körperhaltung des Monsters auf der Karte soll hier gespielt werden, sondern die Stimmung, die der Spieler bei diesem Gefühlsmonster® vermutet. Sie sprechen quasi aus der Rolle des Monsters...

Dann Wechsel. B zieht eine Karte und agiert entsprechend, Mitspieler raten, und so weiter...

Sie werden sehen: schon, wenn die Gefühlsmonster® gezogen werden, beginnt das Gelächter, weil die Karten meistens nicht zur Situation passen....!

Zu guter Letzt

Wir wünschen Ihnen gute Gespräche und Einsichten mit den Gefühlsmonstern!

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an uns, wir beraten Sie gerne. Wir bie-

ten Einzel- und Paar-Coachings und Seminare zum Umgang mit Gefühlen an.

Das Gefühlsmonster®-Team