

Gesprächsvereinbarung für Paare & Familien

Kommunikation, Pausen, schriftliche Klärung und Konfliktregeln gemeinsam festlegen.

Grundidee: Missverständnisse können wechselseitig entstehen. Ziel ist nicht, einen Kommunikationsstil als 'richtig' festzulegen, sondern Bedingungen zu finden, unter denen beide Seiten verstehen und verstanden werden.

1. Gute Bedingungen für schwierige Gespräche

Geeignete Tageszeit	
Geeigneter Ort	
Maximale Gesprächsdauer	
Welche Reize vermeiden wir?	

2. So sprechen wir Themen an

- ein Thema nach dem anderen
- konkrete Beobachtung statt Interpretation
- keine Gedanken oder Absichten unterstellen
- ausreichend Antwortzeit
- wichtige Punkte bei Bedarf schriftlich
- klar sagen, was gewünscht oder gebraucht wird

Unsere zusätzliche Vereinbarung:

3. Pausenregel

Wie kann eine Pause verlangt werden?	
Wie lange dauert sie ungefähr?	
Wer nimmt danach Kontakt auf?	
Wie verhindern wir, dass das Thema einfach verschwindet?	

4. Wenn wir uns missverstanden fühlen

- nachfragen, was genau gemeint war
- wiederholen, was angekommen ist
- ein konkretes Beispiel nennen
- bei Überlastung vertagen
- schriftlich zusammenfassen

5. Aufgaben und Erwartungen

Welche Erwartungen sind bisher nur unausgesprochen?

Welche Aufgaben oder Verantwortlichkeiten müssen wir klarer verteilen?

6. Grenzen

Was ist für Person A nicht verhandelbar?	
Was ist für Person B nicht verhandelbar?	
Wo ist ein Kompromiss möglich?	
Beide Seiten haben Grenzen. Neurodiversität bedeutet nicht, dass eine Person sich vollständig anpassen muss. Eine Diagnose kann manches verständlicher machen, erklärt aber nicht automatisch jeden Konflikt.	