

10. Voraussetzungen für die positive Konfliktbewältigung sind:

- a. Positive Grundstimmung des Wohlwollens (Kol 4,6; 2.Tim 1,13)
- b. Grundhaltung der Hochschätzung zur Ehe (Mt 19,6) und Ehepartner (Phil 2,3)
- c. Kritikregel nach John Gottmann: 5 positive Aussagen zu 1 negativen Kritik
- d. Zeitliche und emotionale Grenze, um verletzende Emotionsausbrüche zu verhindern
- e. Geschützter Gesprächsrahmen unter vier Augen und ohne Ablenkungen

11. Konfliktgrad reicht von *konstruktiver Meinungsverschiedenheit, Auseinandersetzung* und *milder Streit* bis zur destruktiven richtigen Streit, Ehekrach bis zur Spaltung bzw. Scheidung

12. Positive Konfliktbewältigung nicht durch Nachgeben, Sich Zurückziehen oder Gewinnen sondern durch gute Kompromisse und bestenfalls durch *partnerschaftsförderliche Lösungen*

13. Positive Konfliktbewältigungsfertigkeiten werden wiederholt und vertieft (siehe P.7)

14. Wortschatzerweiterung, um negative Emotionen offen und ehrlich verbalisieren zu können

15. Zehn Schritte zur positiven Konfliktlösung mit der eingeübten positiven Kommunikation

- a. Ort und Zeit für geschützten Gesprächsrahmen festlegen
- b. Problem identifizieren/definieren
- c. Was ist der Beitrag jeder Person zu diesem Problem?
- d. Gescheiterte Lösungsversuche aufzählen
- e. Sammeln möglicher Alternativlösungen
- f. Bewerten der Alternativlösungen
- g. Einigung über bestmögliche, annehmbare Lösungsmöglichkeit
- h. Einigung über die Ausführung und Beteiligung der Partner
- i. Zeitpunkt festlegen, um den Fortschritt zu überprüfen ggf. zu modifizieren
- j. Gegenseitige Belohnung zur Bewältigung des Konfliktes

16. Beziehungs- und Kommunikationsanalyse zur präventiven Partnerschaftsentwicklung

Dipl.-Päd. Wilhelm Goss ist Erziehungswissenschaftler und freier Theologe in Nürnberg. Er ist mit der Gesangspädagogin Natalya Goss verheiratet. Gemeinsam haben sie zwei Kinder. Als Autor, Bildungsreferent und Counselor liegt sein Schwerpunkt in der sozialen Kommunikation und Interaktion, dem Empowerment sowie der christlichen Spiritualität.