



Care-Counselling (Reflexionsgespräch)

Neben Fair-Teilung von Aufgaben emotional in Kontakt bleiben

Vorab - Reden hilft!

Wie kannst Du also ritualisiert mit der Partner*in über die Aufgabenverteilung ins Gespräch kommen ohne den emotionalen Kontakt zu verlieren? Nicht um Prozesse zu optimieren“, sondern um Empathie zu üben? Es geht darum, über ein echtes Verständnis der Positionen zu einem Leben auf Augenhöhe zu gelangen.

Ritualisiertes Care-Counselling

10 Min ich, 10 Minuten Pause in unterschiedlichen Räumen, 10 Minuten Du. Ohne Einmischung, ohne Kommentar, ohne Unterbrechung. Zu einem festen Zeitpunkt, anfangs einmal pro Woche. Dieses Reflexionsgespräch ist magisch und augenöffnend!

Die Leitfrage lautet: *Wie geht es mir gerade mit unserer Care-Situation?* Die Aussprache ist einseitig. Das heißt während Dein Gegenüber spricht hörst Du aktiv zu -ohne zu unterbrechen! Atmen nicht vergessen. Und umgekehrt. Erstmal ist es komisch so lange zu reden ohne unterbrochen zu werden. Auch der eigene Impuls dem Gegenüber zu widersprechen will gezähmt werden.

Wichtig ist es, das Zeitlimit und die Pause (Selbstregulierung!) einzuhalten. Dieser Rahmen hilft, die Gesprächsanteile zu balancieren und Euch einander zu zeigen. Schaut gemeinsam, ob es das passende Format ist. Wenn ihr geübt habt, könnt ihr die Zeiten verlängern und ein eigenes Ritual draus machen.

Im Anschluss

Versucht wirklich diesen Raum wie einen heiligen Safe Space zu wahren und im Anschluss nicht alles „auszuwerten“. Es ist ein Raum „heiliger Selbstoffenbarung“, geht sorgsam mit dem Einblick, den Euch das Gegenüber gewährt, um.

