

# Die ersten zehn Minuten

*Einmal einrichten — danach liegt sie am Kühlschrank und tut ihre Arbeit*

Diese Seite liest du einmal und wirfst sie dann weg. Die beiden anderen Seiten sind die Karte. Nimm dir zehn ruhige Minuten, am besten nicht mitten im Streit.

## 1 Dein Signal aussuchen 4 MINUTEN

Woran merkst du zuerst, dass es kippt? Nicht was du denkst — was dein Körper macht. Kreuz eines an oder schreib dein eigenes dazu:

- ☐ Mein Kiefer wird fest
- ☐ Mir wird heiß im Gesicht
- ☐ Mein Magen zieht sich zusammen
- ☐ Meine Stimme wird höher
- ☐ Ich rede schneller
- ☐ Ich werde ganz still

Trag es dann vorne auf der Karte in die Lücke ein.

## 2 Die zwei Sätze einmal laut vorlesen 3 MINUTEN

Wirklich laut, auch wenn du allein bist. Sätze, die man einmal gesagt hat, findet man im Streit leichter wieder als Sätze, die man nur gelesen hat.

## 3 Einmal ansagen 3 MINUTEN

Sag deinem Partner, dass du das ausprobierst — bevor es das erste Mal passiert. Sonst wirkt die Auszeit im Ernstfall wie Weglaufen. Wenn ihr zu zweit seid: druck die Karte zweimal aus, jeder hat seine eigene.

*Zum Ausdrucken: die beiden folgenden Seiten auf ein A4-Blatt, „2 Seiten pro Blatt“. Einmal in der Mitte falten — fertig ist die Karte.*

### Wann diese Karte nicht das Richtige ist

Wenn bei euch Gewalt im Spiel ist, eine Sucht, eine Untreue oder eine Depression, die einen von euch runterzieht — dann ist das keine Muster-Frage, und dann hilft euch diese Karte nicht. Dann gehört ihr zu jemandem, der euch persönlich begleitet, und zwar bald.

Und das ist keine vollständige Liste. Wenn du unsicher bist, ob das bei euch noch ein Muster ist: Eine einzelne Stunde bei jemandem, der sich damit auskennt, ist keine Kapitulation. Das ist eine Zweitmeinung.

*Das ist kein Versagen. Das ist der richtige Standort.*

# Der Beziehungskompass

Zwei Werkzeuge und zwei Fragen für den nächsten Streit

Diese Karte gehört: .....

## WERKZEUG 1

### Dein Signal und die sechs Sekunden

1 HIER TRÄGST DU DEINE EINE SACHE EIN

Mein Signal: \_\_\_\_\_

*Ein Signal. Nicht drei. Mit Stift, nicht im Kopf.*

2 Wenn es kommt: **sechs Sekunden nichts sagen**. Nicht ruhig werden. Nicht klug antworten. Nichts sagen.

3 Danach entscheidest du: reden — oder Werkzeug 2.

Sechs ist unsere Faustregel, keine Messgröße. Zehn geht auch. Es geht nicht um die Zahl, es geht darum, dass zwischen dem Signal und deinem Mund etwas liegt.

## WERKZEUG 2

### Die verbindende Auszeit

1 **Ankündigen**  
„Ich bin gerade zu aufgewühlt, um gut zu reden.“

2 **Rückkehr versprechen**  
„Ich brauche zwanzig Minuten, dann komme ich zurück.“

3 **Die zwanzig Minuten wirklich zum Runterkommen nutzen**. Nicht zum Weiterstreiten im Kopf. Nicht zum Argumente-Sortieren. Rausgehen, Treppe steigen, abwaschen, atmen.

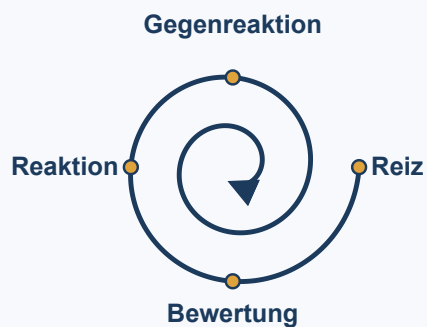
Die zwanzig sind unsere Faustregel, genau wie die sechs Sekunden — keine Messgröße. Lang genug, dass der Körper mitkommt. Zehn geht auch.

✗ „Ich gehe von **dir** weg.“  
✓ „Ich beruhige nur **mich**. Ich komme wieder.“

*Zwei Sätze Unterschied. Komplette andere Wirkung.*

**Und komm wirklich wieder. Pünktlich.**  
Sonst ist die Auszeit beim nächsten Mal keine Auszeit mehr, sondern eine Drohung.

# Erst der Standort, dann die Maßnahme.



REIZ → BEWERTUNG → REAKTION →  
GEGENREAKTION → REIZ → ...

Deine Reaktion ist der nächste Reiz — für den anderen.

**Eine Spirale hat an jeder Stelle einen Ausgang. Und einer reicht.**

## ZWEI FRAGEN

Vor dem nächsten Streit:

Ist das bei uns ein Muster — oder eine Krise?

Mitten im nächsten Streit, still für dich:

Worum geht es hier eigentlich?

*Die zweite Frage bitte nicht laut stellen. Laut gefragt wird daraus der nächste Streit.*

## MEINE WOCHE

Mein Signal kam:

Mo \_\_\_\_\_  
Di \_\_\_\_\_  
Mi \_\_\_\_\_  
Do \_\_\_\_\_  
Fr \_\_\_\_\_  
Sa \_\_\_\_\_  
So \_\_\_\_\_

*Nur Striche. Kein Kommentar. Und du wirst die sechs Sekunden oft vergessen — das ist ein Muskel, kein Schalter.*