

### 1. Übereinkunft:

Das Paar trifft folgende gemeinsame Übereinkunft =>  
„Wir sind uns einig, dass es einen Konflikt / ein Problem gibt“  
„Wir sind bereit, gemeinsam an der Konfliktlösung zu arbeiten“.

### 2. Konfliktanalyse:

Konflikt / Problem kurz und klar gemeinsam formulieren und notieren.  
Es wird sicher gestellt, dass die Erklärungen von dem/der anderen gehört und inhaltlich verstanden wurden.  
Vorwürfe, Abwertungen und Wiederholungen werden immer wieder benannt, verbunden mit der Aufforderung diese zu vermeiden.

### 3. Mediationsphase:

Für einen Zeitraum von ca. 15 Minuten kann unter Berücksichtigung obiger Regeln kontrovers diskutiert werden. Ergibt sich ein konstruktiver Lösungsansatz, dem beide zustimmen können, ist hiermit die Mediation beendet. Ist **keine** Lösung möglich, wird folgendermaßen weiter gearbeitet:

### 4. Abbau Konfliktspannungen:

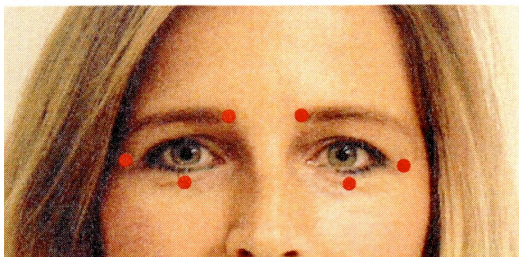
Beide bearbeiten getrennt (eventuell in verschiedene Räumen oder mit Rücken zueinander - dann nur leise oder innerlich sprechen) ihre inneren Blockaden, die die Lösung verunmöglichen, mit Hilfe von Akupressur (möglichst zuerst 1 Glas Wasser trinken - Dehydrierung verlangsamt energetische Körperprozesse - und während der Akupressur etwas tiefer atmen):



a) Reiben der beiden oberen Brust-Bereiche mit überkreuzten Händen, von innen nach außen und dabei laut oder innerlich 3 mal folgenden Satz sprechen - und zwar unabhängig davon, ob diese Worte geglaubt werden oder nicht:

**„Ich akzeptiere mich und meine\_n Partner\_in (Namen nennen) voll und ganz, auch wenn wir im Moment noch diesen Konflikt / dieses Problem haben.“**

b) Während die **Punkte um die Augen** stimuliert werden, durch **Beklopfen oder Massieren**, beidseitig, immer abwechselnd - auch wieder unabhängig davon, ob der Inhalt geglaubt wird - werden folgende Kernsätze (hier Beispiele, sie können der entsprechenden Konfliktsituation angepasst werden) wiederholend gesprochen:



- **„Ich akzeptiere unsere Gefühle, auch den Ärger /die Wut und alle anderen belastenden Gefühle über den Konflikt / das Problem, an dem wir beide beteiligt sind.“**
- **„Ich akzeptiere das Lebensrecht meines Gegenübers.“**
- **„Ich akzeptiere meine eigene Verantwortung.“**
- **„Wir können in gegenseitiger Akzeptanz in dieser Beziehung gut zusammen leben.“**

Die Stimulation der Punkte erfolgt für jeden Satz solange, bis sich innere Entspannung einstellt und der jeweilige Satz etwas mehr als Wahrheit angesehen werden kann. Erst dann wird zum nächsten Satz übergegangen.

Zum Abschluss wird mit der flachen Hand leicht auf die **Mitte des Brustbeines geklopft** und dabei 3 mal folgender Satz gesprochen:

**„Jede\_r hat das Recht in Wohlbefinden und mit Unterstützung in der bestmöglichen Art und Weise die Beziehung und das Leben zu meistern.“**

(für Brillenträger\_innen: die Affirmationen in Großschrift auf der Rückseite)

### 5. Nach **Abschluss** dieses Prozesses treffen sich die Konfliktparteien wieder zur **Mediationsphase (3.)**.

Falls noch keine gemeinsame Lösung möglich ist, die **Spannungsabbau (4.) solange wiederholen**, bis bei den beteiligten Personen die Bereitschaft zur Lösung möglich ist.

### 6. Definition der Lösung und Abschlussvereinbarung:

Die erarbeitete Lösung wird gemeinsam formuliert und schriftlich festgehalten und allen Beteiligten zur Verfügung gestellt.

**Kontakt: Esther Weinz, Paarberatung**

D-34131 Kassel, Kunoldstr. 59

mailto: [info@AccaKassel.de](mailto:info@AccaKassel.de)

Web: [www.AccaKassel.de](http://www.AccaKassel.de)

Fon: +49-(0)561 3161323

Mobil: +49-(0)173 5229373

für Brillenträger\_innen - Behandlungsanleitung siehe Rückseite

**„Ich akzeptiere mich und meine\_n  
Partner\_in (Namen nennen) voll und ganz,  
auch wenn wir im Moment noch diesen  
Konflikt / dieses Problem haben.“**

**“Ich akzeptiere unsere Gefühle, auch den  
Ärger /die Wut und alle anderen  
belastenden Gefühle über den Konflikt / das  
Problem, an dem wir beide beteiligt sind.**

**“Ich akzeptiere das Lebensrecht meines  
Gegenübers.“**

**“Ich akzeptiere meine eigene  
Verantwortung.“**

**“Wir können in gegenseitiger Akzeptanz in  
dieser Beziehung gut zusammen leben.“**

**„Jede\_r hat das Recht in Wohlbefinden  
und mit Unterstützung in der  
bestmöglichen Art und Weise die  
Beziehung und das Leben zu meistern.“**