

Time Out! Nimm Dir eine formelle Auszeit bevor es eskaliert und die Teller fliegen!

Inspiziert durch Real, Terrence; The New Rules of Marriage (S. 286-292)

Hier gebe ich euch die Anleitung für eine einfache, sehr wirksame Übung (wirksam ist sie, wenn ihr diese Anleitung genau befolgt), die ihr bei Streit und Auseinandersetzungen, die drohen zu eskalieren, anwenden könnt. Terry Real, und dem stimme ich zu, behauptet nämlich: Die beste Verteidigung gegen verbale Beschimpfungen ist eine formelle Auszeit.

Eine Auszeit ist eine Reißleine, die du ziehst, um einen fahrenden Zug zu stoppen, eine Bremse, die du benutzt, um eine Interaktion zu anzuhalten, die entweder ins Chaos übergegangen ist oder schnell ins Chaos übergehen würde. Time-outs haben nur eine Aufgabe - eine psychologisch gewalttätige, verletzende oder unkonstruktive Interaktion zwischen dir und deinem Partner abrupt zu beenden.

Wichtig ist, dass sowohl du als auch dein Partner versteht, dass ein Time-Out kein Urteil ist. Wichtig ist, dass sowohl du als auch dein Partner, sagen kannst: „Das Einfordern einer Auszeit hat alles mit mir und NICHTS mit dir zu tun. Eine Auszeit zu verlangen bedeutet, dass mir nicht gefällt, wie ich mich fühle, was ich tue oder vorhabe zu tun. Ob du denkst, dass du ein Problem damit hast, wie du dich verhältst oder wie "es" zwischen uns läuft, ist allein deine Sache.“

Auszeiten sind einseitig. Sie sind dein letzter Versuch, unausgegorene Worte oder Handlungen zu vermeiden. Im Gegensatz zu fast allen anderen Paarinstrumenten sind Auszeiten eine nicht verhandelbare Erklärung: "Ich gehe jetzt." Du bittest nicht um Erlaubnis und du kannst dich nicht aufhalten lassen.

Wenn einer der beiden Partner eine Auszeit ausruft - indem er die Worte "Auszeit" sagt, das Handzeichen "T" macht oder durch ein anderes vereinbartes Zeichen - wird die Interaktion sofort beendet. Das gesprochene oder gestikuliert Signal wird von beiden Partnern als eine Abkürzung der folgenden Worte verstanden: "Lieber Partner. Aus welchem Grund auch immer, ob richtig oder falsch, bin ich kurz davor, durchzudrehen. Wenn ich hier bleibe und so mit dir weitermache, werde ich wahrscheinlich etwas Dummes tun oder sagen, das ich bereuen werde. Deshalb nehme ich mir eine Auszeit, um mich zusammenzureißen und mich zu beruhigen. Ich werde mich verantwortungsbewusst zurückmelden."

Das Standardintervall für eine Auszeit beträgt 20 Minuten. Ihr könnt auch eine andere Zeitspanne angeben, wenn ihr wollt. Wenn ihr jedoch keine Zeit angebt, müsst ihr euch nach 20 Minuten wieder melden. Einchecken bedeutet nicht unbedingt, dass ihr euch wieder trifft und über die Sache redet. Du kannst dich melden - entweder persönlich oder per Telefon -

und deinem Partner sagen, dass du mehr Zeit brauchst. Mit jeder Verlängerung wird das Intervall der Auszeit länger.

Die empfohlene Dauer zwischen den Check-ins ist:

- Zwanzig Minuten
- Eine oder zwei Stunden
- ein halber Tag
- Ein ganzer Tag
- über Nacht

Wenn ihr euch nach einer Auszeit wieder zusammensetzen, müsst ihr das Thema, das den ersten Streit ausgelöst hat, für eine Vierundzwanzig-Stunden-Periode aussetzen.

Ich wünsche mir sehr, dass dir diese Anleitung zum Time-Out helfen kann und, wenn richtig angewendet, einen großen positiven Unterschied in deiner Beziehung machen kann. Falls du Fragen dazu hast, scheu dich nicht, mich direkt anzusprechen. Meine Email Adresse ist info@liveloveshine.net. Ich freue mich, von dir zu hören.

Hab dich wohl & liebe Grüße,
Aneesha