

Unser Time-Out Plan

Wie können wir besser mit eskalierenden Konflikten umgehen?

1.

Was sind unsere persönlichen Anzeichen, die uns zeigen, dass es Zeit für ein Time-Out ist?

Die Anzeichen können für jede Person ganz unterschiedlich aussehen. Überlegen Sie einmal, wie sich in anderen Konfliktsituationen Ihre Gefühle, Ihre Anspannung, vielleicht auch Aggression, geäußert haben. Was sind Ihre typischen Reaktionen in einem heftigen Streit? (Sprache, Haltung, Gesten, Körperreaktionen, ...)

➤ Partner:in 1:

➤ Partner:in 2:

2.

Welches Symbol oder Handzeichen soll genutzt werden?

Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie dem anderen signalisieren möchten: „Ich brauche jetzt ein Time-Out und möchte unseren gemeinsam erstellen Time-Out Plan aktivieren“. Das Symbol sollte gemeinsam festgelegt werden und respektvoll sein. Schreiben Sie zunächst alle Ihre Ideen auf und wählen Sie dann gemeinsam eine für Sie beide stimmige Variante aus.

➤ Ideen für unsere Signale:

➤ Dafür haben wir uns entschieden:

Gefördert vom:

3.

Wie lange soll ein Time-Out dauern und was werden beide in der Zeit des Time-Outs machen?

Legen Sie fest, wie lange das Time-Out dauern soll. Es gibt kein zu kurz oder zu lang – Sie kennen sich selbst am besten und wissen, wie lange Sie brauchen, um sich zu beruhigen. Auch bei den Aktivitäten ist vieles möglich. Was hat Ihnen in anderen Situationen bisher geholfen einen kühlen Kopf zu behalten oder wieder herunter zu kommen? Überlegen Sie sich gerne mehrere Aktivitäten, es muss nicht in jeder Situation das gleiche hilfreich sein.

➤ **Dauer des Time-Outs:**

➤ **Aktivitäten Partner:in 1:**

➤ **Aktivitäten Partner:in 2:**

4.

Wann und wie wird die Diskussion über das schwierige Thema wieder aufgenommen?

Hier sollte ein konkreter Zeitpunkt festgelegt werden, wie z.B. am Abend oder am nächsten Wochenende. Respektieren Sie Ihre individuellen Zeiten, die Sie zur Beruhigung brauchen. Oft ist es so, dass eine Person gerne schnell alles klären möchte, die andere Person jedoch noch Zeit braucht, um sich wieder zu beruhigen. Durch den Time-Out Plan haben beide die Gewissheit, dass die Klärung zu einem gemeinsam festgelegten Zeitpunkt stattfinden wird.

➤ **Wir führen unser Gespräch dann fort:**

Gefördert vom: