Gesprächsbogen vom Blog

Thema: „Nach Untreue Orientierung finden“

Link zum vollständigen Artikel: https://familyvalued.org/untreue-in-der-beziehung

Ein Gesprächsbogen für Paare, die nach einem Vertrauensbruch Schutz, Verantwortung und die nächsten Schritte klären möchten.

Für wen?
Für Paare und Eltern, die nach Untreue oder einem schweren Vertrauensbruch nicht vorschnell entscheiden, aber handlungsfähig bleiben möchten.

Wofür?
Dieser Bogen hilft Ihnen, die nächsten Tage zu strukturieren, Grenzen zu benennen und Verantwortung sichtbar zu machen. Ziel ist nicht die sofortige Versöhnung, sondern Schutz, Klarheit und ein tragfähiger nächster Schritt.

Kurzanleitung

- Klären Sie zuerst den nächsten sicheren Schritt, nicht die gesamte Zukunft.
- Sprechen Sie über konkrete Tatsachen, Grenzen und Zuständigkeiten.
- Schützen Sie Kinder vor Schuldfragen und intimen Einzelheiten.
- Holen Sie Unterstützung, wenn Gespräche eskalieren oder Sie überfordert sind.

1. Was ist jetzt erschüttert?

Untreue verletzt dort, wo Beziehung Sicherheit, Ehrlichkeit und Verlässlichkeit versprochen hat.

Erschüttert ist für mich:

Ich brauche jetzt, dass anerkannt wird:

Eine Frage, die für meine Orientierung wichtig ist:

Gesprächssatz:
„Ich brauche zuerst Wahrheit und Schutz, bevor ich über Vertrauen sprechen kann.“

2. Was braucht sofort Klarheit?

Gesprächsbogen vom Blog

Nach einem Vertrauensbruch helfen überschaubare Absprachen im Alltag, bei Gesprächen und zu Grenzen.

Bereich	Was gilt für die nächsten Tage?	Wer übernimmt was?
Wohnen / Schlafen	_____	_____
Kinder / Betreuung	_____	_____
Gespräche / Pausen	_____	_____
Kontakt zur dritten Person	_____	_____
Alltag / Entlastung	_____	_____

3. Wird Verantwortung sichtbar?

Verantwortung zeigt sich nicht nur in Worten, sondern auch in erkennbarem Verhalten.

Was muss klar anerkannt werden?

Welche Geheimhaltung oder Lüge muss aufgeklärt werden?

Welche konkrete Veränderung ist überprüfbar?

Gesprächssatz:
„Vertrauen kann ich nicht beschließen; ich muss Verlässlichkeit erleben."

4. Was brauchen die Kinder?

Kinder brauchen Orientierung und Entlastung, keine Rolle als Vermittler, Trostspender oder Verbündete.

Kinder-Check:
☐ Die Kinder erfahren: „Ihr seid nicht schuld."
☐ Sie müssen keine Partei ergreifen.
☐ Intime Details bleiben bei den Erwachsenen.

☐ Der nächste Alltag wird konkret erklärt.
☐ Die Unterstützung Erwachsener wird nicht durch Kinder ersetzt.
☐ Bei starker Belastung wird eine Beratung für die Familie geprüft.

Möglicher Satz:
„Wir haben gerade Schwierigkeiten miteinander. Du bist nicht schuld. Wir kümmern uns darum."

Unser nächster Schritt

Für die kommende Woche vereinbaren wir:

- **Eine Grenze, die ab sofort gilt:**

- **Eine Zuständigkeit, die den Alltag stabilisiert:**

- **Eine Information oder Klärung, die noch notwendig ist:**

- **Eine Unterstützung, die wir anfragen:**

- **Wann wir den nächsten Schritt überprüfen:**

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

Link zum Newsletter