Gesprächsbogen vom Blog

Thema: „Nach Verletzungen wieder Vertrauen klären“

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

Ein Gesprächsbogen für Paare, die Vergebung, Verantwortung und Grenzen ruhig besprechen möchten.

Für wen?
Für Paare, bei denen eine Verletzung, Enttäuschung oder eine gebrochene Zusage noch nachwirkt.

Wofür?
Dieser Bogen hilft Ihnen, das Geschehene klarer zu benennen, ohne einander vorschnell festzulegen. Ziel ist ein sicherer nächster Schritt: Anerkennung, Verantwortung, Grenze oder Unterstützung.

Kurzanleitung

- Sprechen Sie über ein konkretes Ereignis, nicht über die gesamte Beziehung.
- Hören Sie zuerst zu, ohne Schmerzen kleinzureden oder sofort zu erklären.
- Verwechseln Sie Vergebung nicht mit sofortigem Vertrauen.
- Vereinbaren Sie am Ende nur einen überprüfbaren nächsten Schritt.

1. Was braucht Wahrheit?

Eine Verletzung kann erst geklärt werden, wenn ihre Wirkung ausgesprochen werden darf.

Was ist konkret geschehen?

Was hat mich daran besonders verletzt oder verunsichert?

Welche Folge spüre ich heute noch?

Gesprächssatz:
„Was mich verletzt hat, war nicht nur das Ereignis selbst, sondern …“

2. Was bedeutet Vergebung für mich?

Vergebung darf frei wachsen; sie muss Schmerz, Erinnerung und berechtigte Grenzen nicht auslöschen.

Vergeben würde für mich bedeuten:

Eine Grenze, die dabei bestehen bleiben muss:

Was ich noch nicht versprechen kann:

---

3. Welche Verantwortung wird sichtbar?

Eine Entschuldigung wirkt überzeugender, wenn daraus konkretes Verhalten folgt.

Bereich	Was anerkannt werden muss	Was sich konkret ändern soll
Worte / Ton	_____	_____
Zusagen / Verlässlichkeit	_____	_____
Grenzen / Respekt	_____	_____
Alltag / Entlastung	_____	_____

Gesprächssatz:
„Ich merke, dass eine Entschuldigung allein noch nicht ausreicht."

4. Was gibt wieder Sicherheit?

Vertrauen wächst durch wiederholte Erfahrungen, nicht durch Druck.

Sicherheits-Check für unseren nächsten Schritt:
☐ Die Verletzung wird nicht kleingeredet.
☐ Die Grenzen des verletzten Partners werden respektiert.
☐ Die vereinbarte Veränderung ist konkret beobachtbar.
☐ Niemand verlangt sofortiges Vertrauen.
☐ Eine Pause im Gespräch ist erlaubt und wird zuverlässig fortgesetzt.
☐ Unterstützung von außen wird ernsthaft geprüft, wenn wir allein feststecken.

Gesprächsbogen vom Blog

Gesprächssatz:
„Ich brauche Zeit und Erfahrungen, auf die ich mich verlassen kann.“

Unser nächster Schritt

Für die kommende Woche vereinbaren wir:

- **Eine konkrete Veränderung:**

- **Wer übernimmt dafür Verantwortung?**

- **Welche Grenze gilt bis dahin?**

- **Wann prüfen wir, ob es hilfreich war?**

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