Position beziehen, dann aushandeln

Aushandeln geht erst, wenn klar ist, wo beide stehen. Zuerst bezieht jede Person für sich Position – auch wenn das nicht den Vorstellungen der anderen entspricht. Erst danach wird verhandelt, sonst bleibt unsichtbar, wie viel jede Person gibt. Kompromisse, die nur einseitig bekannt sind, führen oft zu Defiziten. (Spoiler: Wer dabei schon an die andere denkt, verhandelt bereits – mit sich selbst.)

Erst Orientierung
Zunächst nur wissen, wo jede Person steht. Noch nichts lösen, noch nichts entscheiden.

Unterschied aushalten
Die Position der anderen ist eine Information, kein Angriff auf dich.

Gefühle halten
Enttäuschung, Angst oder Wut dürfen kommen. Für den Moment halten – nicht wegmachen, nicht wegverhandeln.

Nacheinander
Eine Person bezieht Position, die andere hört zu. Rückfragen ja, Gegenrede nein.

1
Position beziehen*
Was will ich? Ehrlich, auch wenn es der anderen nicht gefällt. Ein «Ich weiss es nicht» ist auch eine Position, mit der sich arbeiten lässt.

2
Orientieren
Hören, wo die andere steht. Was das auslöst, darf da sein. Nichts zurücknehmen, nichts entscheiden.

3
Aushandeln
Erst wenn beide Personen orientiert sind, in den Aushandlungsprozess gehen. Jetzt ist sichtbar, wer wie viel gibt.

* Gedankenstützen zum Position beziehen: Was will ich, wenn niemand enttäuscht wäre? Wenn niemand unter Druck käme? Wenn ich niemandem gefallen müsste? Wenn das Befürchtete nicht eintrifft? Wenn es gar nicht umsetzbar wäre? **Was dann übrig bleibt, ist meine Position.**

Der Handel

Einladen
«Wie kann ich dich einladen, einen Schritt auf mich zuzumachen?»

Handel finden
«Finden wir einen Handel, wenn auch nur für den Moment?» Vorläufig ist erlaubt.

Entgegenkommen
«Welchen Schritt bin ich bereit, auf dich zuzumachen?»

Ehrlich bleiben
Gib nur, was du wirklich geben kannst. Kein Handel ist auch ein Ergebnis.

Luft und Liebe
Sexual- und Paartherapie, Workshops, Seminare und neue Formate
zu gelingenden Beziehungen & grossartiger Sexualität.
Tamara Altermatt & Beni Brennwald | mail@luftundliebe.ch | luftundliebe.ch