

### Eine Auszeit beim Streiten

Eine Auszeit vom Streit ist gut,  
wenn Sie doll streiten.



Eine Auszeit bedeutet:

- Sie unterbrechen den Streit für eine bestimmte Zeit.
- Sie gehen zum Beispiel in einen anderen Raum.



#### Wichtig ist:

Die Auszeit müssen Sie gut planen.

Sie bestimmen zusammen die Ideen für die Auszeit.

Vielleicht malen oder schreiben Sie die Ideen auf.

#### Beispiele für Ideen der Auszeit:

- Jede Person darf das Wort **Auszeit** sagen.
- Oder Sie überlegen ein Zeichen. Die Hand heben.
- Das ist dann das Stopp-Zeichen.
- Beide Personen hören auf zu sprechen.
- Eine Person verlässt den Raum.
- Sie geht spazieren oder sucht sich einen anderen Raum.
- Oder Sie gehen erst mal ein Eis essen.



## Info-Brief Mai 2021, Teil 2

### Sie überlegen weiter:

Wie lange soll die Auszeit sein?

Zum Beispiel 1 Stunde.

Jede Person nimmt sich Zeit für sich alleine.

Jede Person denkt nach und beruhigt sich.

### Diese Fragen können dabei helfen:

- Was hat mich geärgert?
- Worüber bin ich enttäuscht?
- Welche Wünsche habe ich?
- Was kann ich besser machen?



Nach der Auszeit haben sich beide beruhigt.

Sie können wieder ruhig miteinander reden.



### Wichtig:

Am besten üben Sie die Auszeit in einer ruhigen Situation.

Wenn es Ihnen beiden gut geht. Das ist dann leichter.



Und: Gemeinsam üben macht auch Spass

