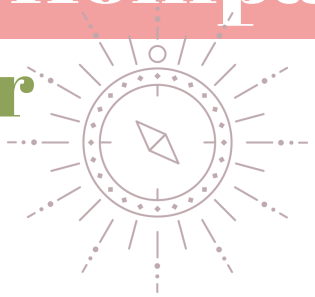
Kommunikations-Kompass

für Mütter



Wie du deinem Partner mitteilst, was du brauchst
ohne Missverständnisse und Streit stattdessen
mit dem Gefühl, wirklich verstanden zu werden.

Hier findest du **5 kraftvolle Impulse**, die dir helfen, in Zukunft **MITEINANDER** zu reden – statt euch mit Vorwürfen oder Rechtfertigungen zu blockieren.

Damit ihr euch nach Gesprächen nicht mehr aus dem Weg geht, sondern **gemeinsam** den Familienalltag rockt - als

echtes ElternWIR

Christine Mees
COACHING FÜR MÜTTER

1 Sprich mit klarem Kopf

❌ **Statt:** „Ich kann nicht mehr, verdammt noch mal. Du bekommst ja überhaupt nicht mit, was hier alles an mir hängt."

✅ **Besser**: „Mir ist wichtig, dass wir später in Ruhe miteinander reden. Nach dem Abendessen?"

Führe Gespräche, bei denen dir eine Lösung wirklich wichtig ist, weder zwischen Tür und Angel noch, wenn gerade die Wut in dir brodelt? Gehe erst auf deinen Mann zu, wenn du etwas zur Ruhe gekommen bist und wieder einen klaren Kopf hast. Ich weiß, es ist verdammt schwer, sich zurückzuhalten, wenn das eigene Nervensystem gerade ohnehin Amok läuft – am liebsten würdest du deinem Mann direkt alles vor den Latz knallen.

Aber: Mit einem solchen Einstieg ist euer Gespräch vorbei, bevor es richtig angefangen hat. Sag auch, worum es dir bei euerm Gespräch geht: willst du z.B. eine Lösung für etwas finden oder einfach nur, dass dein Mann dir zuhört.

2 Sprich von dir

❌ **Statt**: „Du könntest mich einfach mal mehr unterstützen!"

✅ **Besser**: „Ich fühle mich in letzter Zeit zunehmend erschöpft und habe das Gefühl, als würden der Haushalt und die Kinder allein auf meinen Schultern lasten. Ich wünsche mir, dass wir die Aufgaben gemeinsam aufteilen."

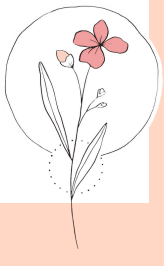
Wenn du von deinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen sprichst, machst du keine Vorwürfe, die dein Mann als unberechtigte Kritik auffassen könnte. Und er wird offen sein, dir wirklich zuzuhören.

3 Hinterfrage deine Erwartungen

❌**Statt**: „Du muss doch sehen, dass mir alles zu viel wird?"

✅Besser: „Ich wünsche mir, dass du mitbekommst, wie es mir geht. Vielleicht habe ich dir nicht genug gezeigt, wie sehr ich gerade an meine Grenzen komme. Mir ist klar geworden, dass ich dir das sagen muss, anstatt zu hoffen, dass du es selbst merkst."

Frage dich: Würde ich lieber klar sagen, was ich brauche – oder weiter hoffen und enttäuscht sein, wenn es nicht passiert?



4 Sag klar, was du brauchst

❌**Statt**: „Ich brauche mehr Unterstützung."

✅**Besser**: „Es würde mich sehr entlasten, wenn du abends die Kinder bettfertig machst, damit ich kurz durchatmen kann."
Je klarer du selbst weißt, was du brauchst und was dir wichtig ist, desto leichter wird es, konkrete Bitten zu formulieren – und echte Lösungen zu finden.

5 Sei offen für seine Ideen

❌**Statt**: „Das ist doch Quatsch – so funktioniert das nicht."

✅**Besser**: Es geht nicht darum, wer Recht hat – sondern darum, gemeinsam Lösungen zu finden, mit denen ihr euch beide wohlfühlt. Fragt euch: Was ist in dieser Situation wirklich hilfreich und bringt uns gemeinsam weiter?

💡 **Sei wohlwollend mit euch und erinnere dich daran:**
Kommunikation ist keine Magie, sondern ein Lernprozess – für euch beide.
Und jedes Gespräch ist eine neue Chance, euch näherzukommen und den anderen besser kennenzulernen!

Dein nächster Schritt

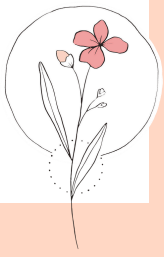
Der **Kommunikations-Kompass** ist dein **erster Schritt**, damit du mit deinem Partner wieder Gespräche führen kannst, die euch zusammenbringen, statt auseinandertreiben.

Wenn du jetzt den Wunsch verspürst, auch den nächsten Schritt zu gehen - zu eurem **echten ElternWIR** und **FamilienMITEINANDER**, lade ich dich zu einem **Gespräch mit mir** ein. Das ist für dich **kostenlos** und **unverbindlich**.*

Hier kannst du dir einen Termin aussuchen:
https://calendly.com/christinemees/kostenfreiesimpulsgespraech

Ich freue mich auf dich!
Christine

*Falls du denkst: "Oh, will sie mir da vielleicht etwas verkaufen?" – Keine Sorge!Einfach nur ein wertvolles Gespräch, aus dem du einen konkreten Impuls für deinen Alltag mitnehmen kannst. Kein Verkauf. Kein Druck. Versprochen!



Kommunikations-Kompass

für Mütter

1 Sprich mit klarem Kopf

❌ Statt: „Ich kann nicht mehr, verdammt noch mal. Du bekommst ja überhaupt nicht mit, was hier alles an mir hängt."
✅ Besser: „Mir ist wichtig, dass wir später in Ruhe miteinander reden. Nach dem Abendessen?"

2 Sprich von dir

❌ Statt: „Du könntest mich einfach mal mehr unterstützen!"
✅ Besser: „Ich fühle mich in letzter Zeit zunehmend erschöpft und habe das Gefühl, als würden der Haushalt und die Kinder allein auf meinen Schultern lasten. Ich wünsche mir, dass wir die Aufgaben gemeinsam aufteilen."

3 Hinterfrage deine Erwartungen

❌ Statt: „Du muss doch sehen, dass mir alles zu viel wird?"
✅ Besser: „Ich wünsche mir, dass du mitbekommst, wie es mir geht. Vielleicht habe ich dir nicht genug gezeigt, wie sehr ich gerade an meine Grenzen komme. Mir ist klar geworden, dass ich dir das sagen muss, anstatt zu hoffen, dass du es selbst merkst."

4 Sag klar, was du brauchst

❌ Statt: „Ich brauche mehr Unterstützung."
✅ Besser: „Es würde mich sehr entlasten, wenn du abends die Kinder bettfertig machst, damit ich kurz durchatmen kann."
Je klarer du selbst weißt, was du brauchst und was dir wichtig ist, desto leichter wird es, konkrete Bitten zu formulieren – und echte Lösungen zu finden.

5 Sei offen für seine Ideen

❌ Statt: „Das ist doch Quatsch – so funktioniert das nicht."
✅ Besser: Es geht nicht darum, wer Recht hat – sondern darum, gemeinsam Lösungen zu finden, mit denen ihr euch beide wohlfühlt. Fragt euch: Was ist in dieser Situation wirklich hilfreich und bringt uns gemeinsam weiter?

...für ein echtes ElternWIR

www.christinemees.de