



Unser Time-Out Plan

Wie können wir mit Konflikten umgehen? Worauf wollen wir achten?

1. Was sind unsere persönlichen Anzeichen, die uns zeigen, dass es Zeit für ein Time-Out ist?

Anzeichen können für jede Person ganz unterschiedlich aussehen. Überlegen Sie einmal, wie sich in anderen Konfliktsituationen Ihre Gefühle, Ihre Anspannung, vielleicht auch Aggression, geäußert hat. Was sind typische Reaktionen? (Sprache, Haltung, Gesten, Körperreaktionen, ...)

- Person 1:
Dina
verschlossen
schweigen
schmollen
spitze Kommentare
angespannt
- Person 2:
Jerome
wird laut
viel Ironie
Schuldzuweisungen

2. Welches Symbol oder Handzeichen soll genutzt werden?

Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie dem oder der anderen signalisieren möchten: „Ich brauche jetzt ein Time-Out und möchte unseren gemeinsam erstellen Time-Out Plan aktivieren“. Das Symbol sollte gemeinsam festgelegt werden und respektvoll sein, kann sich aber für jede Person unterscheiden.

➤ Ideen für unsere Signale:

- Stop-Hand
- am Ohr zupfen
- Schulter berühren
- mit den Fingern ein Dreieck machen
- Hand aufs Herz legen
- Wort „Apfelbaum“

➤ Dafür haben wir uns entschieden:

- Person 1:
Dina
„Apfelbaum“
- Person 2:
Jerome
Schulter berühren





3.

Wie lange soll ein Time-Out dauern und was werden beide in der Zeit des Time-Outs machen?

Legen Sie fest, wie lange das Time-Out dauern soll. Es gibt kein zu kurz oder zu lang – Sie kennen sich selbst am besten und wissen, wie lange Sie brauchen, um sich zu beruhigen und zu sammeln. Auch bei den Aktivitäten ist vieles möglich. Was hat Ihnen vielleicht in anderen Situationen schon geholfen, sich zu beruhigen und einen kühlen Kopf zu behalten? Überlegen Sie sich gerne mehrere Aktivitäten, es muss nicht in jeder Situation das gleiche hilfreich sein.

➤ Dauer des Time-Outs: mind. 4 Stunden

➤ Aktivitäten Person 1:
Dina joggen
baden
lesen

➤ Aktivitäten Person 2:
Jerome Musik hören
Yoga, Schwimmen
Puzzeln

4.

Wann und wie wird die Diskussion über das schwierige Thema wieder aufgenommen?

Hier sollte ein konkreter Zeitpunkt festgelegt werden, wie z.B. am Abend oder am nächsten Wochenende. Respektieren Sie Ihre individuellen Zeiten, die Sie zur Beruhigung brauchen. Oft ist es so, dass eine Person gerne schnell alles klären möchte, die andere Person jedoch noch Zeit braucht, um sich wieder zu beruhigen. Durch den Time-Out Plan haben beide die Gewissheit, dass die Klärung zu einem gemeinsam festgelegten Zeitpunkt stattfinden wird.

➤ Wir führen unser Gespräch dann fort:

in der gleichen Woche am Freitag
(nach dem Abendessen ca. 20:30)

