

# Immer-schön- geschmeidig-Anti- Drama-Drehbuch

- 1 Bleib geschmeidig - 3 x tief durchatmen
- 2 Entwaffnung: gib Deinem Partner (zum Teil) recht + Lösungsidee; Zauberwort: Entschuldigung
- 3 Aktiv zuhören! Blickkontakt! Nachfragen!
- 4 Paint your mood: Gefühle beschreiben  
"Ich fühle..." oder "Ich bin..."
- 5 Stroking: Zeige, wie sehr Dir Dein Partner und Eure Beziehung am Herzen liegt
- 6 VW-Regel: Vorwürfe in Wünsche verwandeln!