



5 Schritte der Time-Out Technik

1. Time-Out-Plan erstellen

- Was sind unsere persönlichen Anzeichen für ein Time-Out?
 - Welches Symbol/Handzeichen wollen wir nutzen, um ein Time-Out zu aktivieren?
 - Wie lange soll ein Time-Out dauern und was machen wir beide, um uns zu beruhigen?
 - Wann und wie wird die Diskussion wieder aufgenommen?
-

2. Eigene Gefühle rechtzeitig erkennen

- Woran erkennen wir, dass es Zeit für ein Time-Out ist?
 - Es ist wichtig, sich selbst gut zu kennen, um ein Time-Out rechtzeitig einsetzen zu können
-

3. Time-Out respektvoll aktivieren & annehmen

- Treffen Sie aktiv die Entscheidung für ein Time-Out
 - Machen Sie das vereinbarte Signal
 - Erwidern Sie das Signal von der Partnerin oder dem Partner
 - Respektvolles Annehmen des Time-Outs, auch wenn Sie es nicht selber aktiviert haben
 - Aktivieren Sie das Time-Out nur für sich selbst
-

4. Aktiv den Kopf abkühlen

- Nutzen Sie die Zeit aktiv, um sich zu beruhigen und den Kopf freizubekommen
 - Nutzen Sie das Time-Out, auch wenn Sie es nicht aktiviert haben
 - Ziel: ruhig zum Gespräch zurückkehren können
 - Hinweis: Diskussion im Kopf durchzugehen, ist meist nicht hilfreich
-

5. Problem zu festgelegtem Zeitpunkt erneut besprechen

- Kommen Sie ruhig wieder zusammen und greifen das Thema erneut auf
 - Ziel: Klärung des Problems, Verständnis füreinander
 - Schieben Sie das Problem nicht auf. Es kann sein, dass mehrere Gespräche benötigt werden
 - Mögliche Hilfestellung bietet das „Problemlöse-Schema“ (Arbeitsblatt/Anleitung auf der Webseite)
-

