

# KOMMUNIKATION, DIE POLARITÄT SCHAFFT

Tools für Alphafrauen, um in der Betaenergie in Beziehung zu sein

1. Frage ihn was er denkt, will oder was seine Meinung ist
2. Anstatt zu sagen was du denkst, antworte mit einem Gefühlsstatement
3. Wenn es etwas gibt, was dich beschäftigt, du einen Vorschlag hast, eine Idee oder ein Problem, dann bittest du um einen Gesprächstermin. «Schatz, es gibt etwas heikles was ich gerne mit dir besprechen will, wann ist es passend für dich?»
4. Wenn er etwas tut oder sagt was dir nicht gefällt, dann sag dies: «Du hast das Recht es so zu tun, jedoch fühle ich mich nicht wohl dabei. Was denkst du dazu, es so und so zu tun? Was kann ich beitragen, damit es uns beiden gelingt?»
5. «Anhand deiner Körpersprachen habe ich den Eindruck, dass etwas nicht stimmt/dass es dir nicht gut geht, richtig? Wann wäre es passend für dich darüber zu reden, am liebsten heute.»
6. Keine Antwort von ihm: «Schatz, du hast das Recht keine Antwort zu geben. Keine Antwort ist eine negative Antwort. Was kann ich tun, damit du und ich es besser tun können?»

Tools für einen Alphamann, um die maskuline Energie in der Beziehung zu sein

1. Frage sie nie was sie will, denkt oder was ihre Meinung ist.
2. Sag was du willst, denkst und deine Meinung und frage sie, was sie fühlt und höre gut zu.
3. Wenn es etwas gibt, was dich beschäftigt, du einen Vorschlag hast, eine Idee oder ein Problem, dann bittest du um einen Gesprächstermin. «Schatz, es gibt etwas heikles was ich gerne mit dir besprechen will, wann ist es passend für dich?»
4. Wenn sie etwas tut oder sagt was dir nicht gefällt, dann sag dies: Du hast das Recht es so zu tun, jedoch will ich, dass du mich respektierst, indem du dies

tust, auf diese Art und Weise. Wie fühlst du dich dabei meinen Vorschlag zu respektieren? Und was kann ich tun, um dir zu helfen dich besser zu fühlen, mich zu respektieren?»

5. «Anhand deiner Körpersprachen habe ich den Eindruck, dass etwas nicht stimmt/dass es dir nicht gut geht, richtig? Wann wäre es passend für dich darüber zu reden? Am liebsten heute?»
6. Keine Antwort: «Schatz, du hast das Recht keine Antwort zu geben. Keine Antwort ist eine negative Antwort. Was kann ich tun, damit du und ich es besser tun können?»