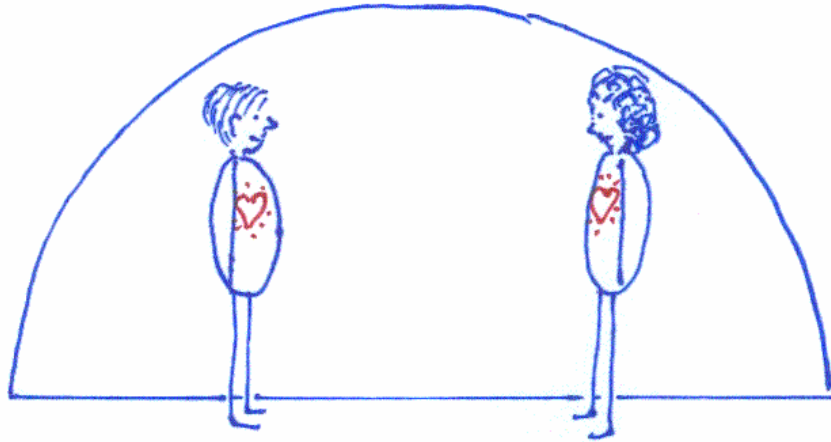


**Paartraining**

# **HerzRevolution**

**Umgang mit Pausen**

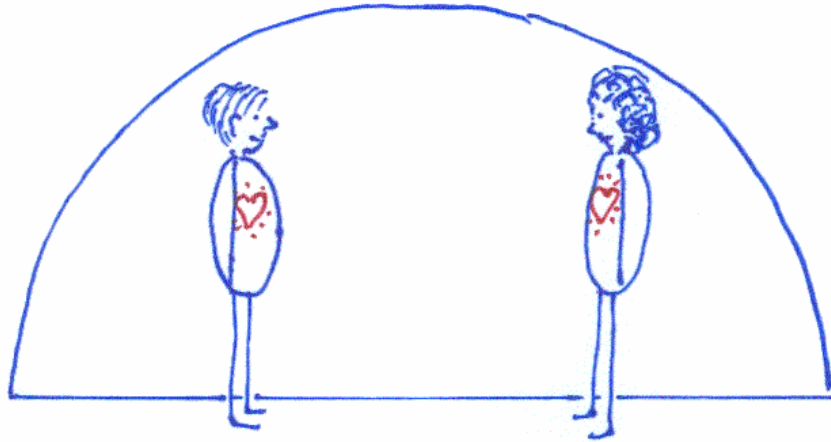
# Pause respektieren (1)



*„Ich respektiere Deine Pause“*

- **Was ist eine Pause?**
- Pause bedeutet: **„sofortiges Stoppen des Dialogs“**  
Es wird auch kein Satz noch schnell nachgeschoben.
- Um eine Pause kann man **jederzeit** bitten und sie sollte unmittelbar von beiden Seiten respektiert werden.
- Die Pause braucht den bedingungslosen gegenseitigen Respekt.
  
- **Eine Pause braucht es:**
- wenn ein Gespräch zu schnell ist
- wenn Themen besprochen werden, die sehr empfindlich sind
- wenn der Besprechungsraum nicht mehr sicher ist
- wenn einer der beiden aktiviert ist

# Pause respektieren (2)

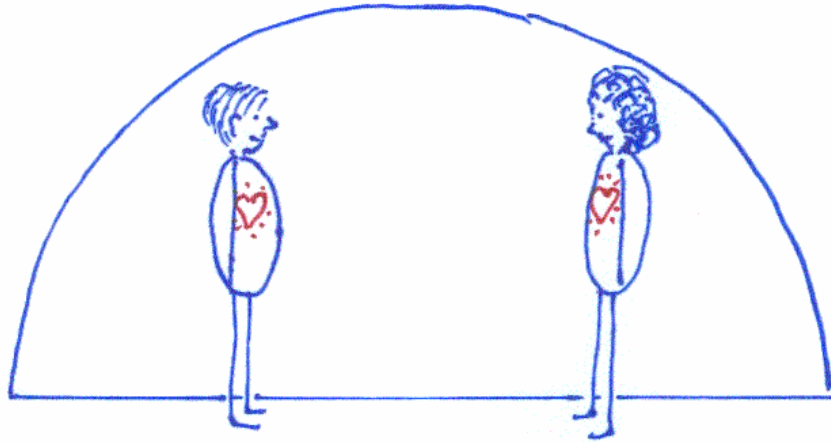


*„Ich respektiere Deine Pause“*

## ● **Pausen sind die Grundlage für Wachstum & Heilung**

- Eine Pause unterbricht die Eskalationsspirale in einer Kommunikation.
- Eine Pause ermöglicht den Ausstieg aus automatischen Angriffs- und Verteidigungsstrukturen.
- Eine Pause ermöglicht ein bewusstes Wahrnehmen der aktivierten Energien
- Eine Pause schafft eine stille Zeit, damit sich aktivierte Energie beruhigen kann.
- Eine Pause schafft einen sicheren Raum für ein Fühlen der eigenen Verletzlichkeit.  
In einer sicheren Pause kann ich fühlen, was in mir vorgeht,  
die eigene Aktivierung, Verletzlichkeit und Übertragung.
- Eine Pause öffnet die Tür zu einem bewussten Wachstums- und Heilungsraum.  
Ich kann in Kontakt gehen mit meiner eigenen Geschichte.
- Eine Pause öffnet den Raum für den eigenen „Inneren Wachstums- und Heilungsprozess“
- Eine Pause öffnet den Raum für neue Wege und Wahlmöglichkeiten.
- Die Pause ist eines der wichtigsten Werkzeuge, um einen sicheren Raum aufrecht zu erhalten  
bzw. um ihn wieder herzustellen.

# Pause respektieren (3)

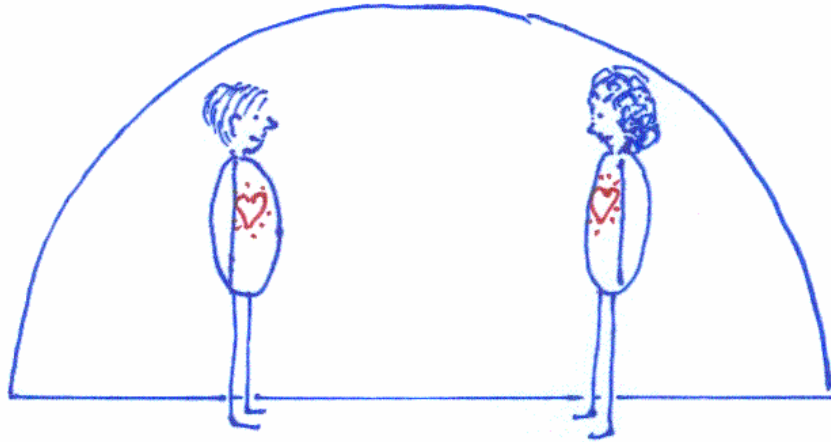


*„Ich respektiere Deine Pause“*

## ● Umgang mit Pausen

- Eine starke Aktivierung kann eine lange Pause benötigen, um sich zu stabilisieren, Dabei kann es unterstützend und notwendig sein, dass man ggf. ganz aus dem Triggerumfeld geht. Es ist sehr unterstützend, wenn man seinem Gegenüber mitteilt, dass man mehr Zeit für die eigenen Stabilisierung benötigt und wann man ungefähr zurückkommt.
- Es kann auch notwendig sein, das Gespräch zu beenden und zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen.
- Wenn eine Pause länger dauert, kann man nachfragen, ob die Pause noch gilt und ob er/sie noch Zeit braucht.
- Eine sehr lange Pause hat oft damit zu tun, dass der Raum nicht sicher genug ist, um wieder in einen Kontakt zu gehen. Es ist hilfreich dann mitzuteilen, was es braucht, damit der Raum wieder sicherer wird.

# Pause respektieren (4)



*„Ich respektiere Deine Pause“*

- **Schwierigkeiten bei Pausen**

- Pause ist kein Machtmittel mit dem man den Partner nicht mehr zu Wort kommen lässt.

- Eine eingeforderte Pause kann eine starke Aktivierung auslösen.

*z.B. Ich darf wieder nicht reden.*

*Ich werde wieder nicht gehört. Ich kann mein Anliegen nicht an den Mann/Frau bringen. Sie darf immer reden und bei mir gibt es sofort eine Pause. Ich kann mich nicht erklären, nicht rechtfertigen, nicht zeigen, wie ich wirklich bin. Ich werde dadurch immer noch falsch gesehen.*

- Es ist sehr wichtig, sich mit dieser Aktivierung auseinanderzusetzen.

Es braucht den Kontakt mit der darunter liegenden Verletzlichkeit, diese sich anzuschauen und zu fühlen.

*z.B. Verlassenheitswunde*