



Talk about

Das Kommunikationsspiel für Paare



Hallo zusammen!

Schön, dass ihr da seid und euch gemeinsam mit „Talk about“ den wichtigen Themen in eurer Beziehung widmen wollt.

Ihr seid nicht allein. Denn in all den Jahren, in denen ich nun schon im Rahmen meiner täglichen Praxisarbeit Paare begleite, ist mir eins ganz klar geworden: Um das Thema Kommunikation kommt man selten herum.

Das Spannende daran ist: Egal, wie alt die Menschen sind, egal, wie lange sie zusammen sind, und selbst wenn sie denken und sagen: „Wir kennen uns in- und auswendig“, ist Kommunikation ein Kernthema, das mir immer begegnet. Faszinierend, oder?

Auch im Bereich Körper und Sexualität ist Kommunikation sehr wichtig. Doch darüber zu sprechen, ist nicht immer einfach. Ich erlebe viele Menschen, die auch heute noch wenig bis gar nicht über Sex reden können. Deshalb findet ihr im Spiel genau zu diesem Thema eine extra Rubrik.



Leben ist immer in Bewegung und Blickwinkel verändern sich. Deshalb ist es gerade in Phasen der Veränderung wichtig, als Paar innezuhalten und im übertragenen Sinne nach links und rechts zu schauen. Das Spiel nimmt euch dabei an die Hand, bringt die Kommunikation ins Rollen und schenkt euch einfach eine gute, gemeinsame Zeit.

Seid gespannt, ihr werdet viel Neues voneinander erfahren und über Dinge sprechen, über die ihr selten oder nie gesprochen habt.

Seid ihr bereit? Dann kann es losgehen!

Ganz viel Spaß und gute Gespräche!

Euer Carsten





Bevor ihr startet

Schaltet Smartphone und Co. auf stumm oder ganz aus. So werdet ihr nicht mitten in einem richtig guten Gespräch gestört, und die ganze Aufmerksamkeit liegt bei euch beiden.

Schafft euch eure persönliche Wohlfühlatmosphäre und achtet darauf, dass ihr euch gegenseitig ansehen könnt.

Die Spielregeln

Jede*r bekommt vier Bewertungskarten. Die Zahl 1 steht dabei für „Ich stimme voll zu“ und die Zahl 4 für „Ich stimme gar nicht zu“. Die Zahlen 2 und 3 sind jeweils die Abstufungen.

Bei den Gesprächskarten gibt es die drei Themenkategorien Kommunikation, Sex & Körper und Gemeinsame Zeit. Entscheidet, ob ihr euch direkt mit allen Themenbereichen oder mit einem einzelnen Bereich beschäftigen möchtet. Meine Empfehlung: Startet mit dem Bereich Kommunikation.

Mischt nun die Gesprächskarten und legt sie als Stapel verdeckt in die Mitte.

Eine*r deckt nun die oberste Gesprächskarte auf und liest das Statement vor. Die Karte wird anschließend



offen in die Mitte gelegt. Verdeckt bewertet ihr beide nun, wie ihr zu dem Statement steht. Stimmt ihr voll zu, legt ihr z. B. die Bewertungskarte mit der 1 verdeckt an das Statement.

Beginnt nun in einer ersten Runde darüber zu sprechen, was ihr denkt, welche Zahl euer Gegenüber gelegt hat. Die Zahl bleibt dabei immer noch verdeckt. Versucht, eure Einschätzung zu begründen.

Nun deckt ihr eure Karte mit der Zahl auf und könnt über das Statement und eure jeweilige persönliche Einschätzung ins Gespräch kommen. Tauscht Erfahrungen und Gedanken dazu aus. Hört einander aufmerksam zu, ohne dabei schon daran zu denken, was ihr selbst als Nächstes sagen möchtet.

Nehmt euch Zeit für die Themen und Statements. Probiert, euch in eure*n Partner*in hineinzusetzen, die Meinung zu hören und sie zu verstehen. Wenn ihr etwas nicht nachvollziehen könnt, fragt nach. Schon seid ihr mitten in einer spannenden Unterhaltung.

Tipps und Hinweise

Respektiert euch gegenseitig. Nehmt die Meinungen und Äußerungen ernst. Lasst euch gegenseitig ausreden und fragt im Zweifel nach, bevor ihr euch missversteht.



Ihr müsst euch nicht stressen, möglichst viele Fragen durchzuspielen! Lieber weniger Karten und dafür ein interessanter Austausch.

Nehmt eure Aussagen bewusst und mit allen Sinnen wahr. Häufig glauben wir, relativ schnell zu wissen, was unser Gegenüber sagen will. Wichtige Botschaften erfährt man manchmal aber nur in einem Nebensatz, am Schluss oder zwischen den Zeilen.

Eine Herausforderung wird es sein, auch in unterschiedlichen Standpunkten das Positive zu sehen. Es geht nicht darum, immer einen Konsens zu entwickeln. Unterschiedlichkeiten beleben eine Beziehung und gehören auch dazu.

Damit ihr leichter miteinander ins Gespräch kommt, hier eine kleine Auswahl von möglichen Gesprächsanfängen für euch:

- Wie kommst du auf deine Antwort?
- Wie kannst du deine Antwort begründen?
- Wie hat sich deine Antwort während unserer Beziehung verändert?
- Wie wichtig ist dir diese Antwort im Vergleich zu anderen Dingen in unserer Beziehung?



- Wie könnte eine andere Antwort aussehen, und was müsste dafür passieren?
- Welche Gefühle spielen bei deiner Antwort eine Rolle?
- Was denkst du, wie du in fünf Jahren auf das Statement reagieren wirst?

Carsten Müller, geboren 1981, arbeitet seit vielen Jahren mit den unterschiedlichsten Menschen und Paaren zu allen Fragen rund um Sexualität und Beziehung. Er ist Spiegel-Bestseller-Autor und gibt in seinen Büchern „Von wegen Bienchen und Blümchen!“ und „Sex ist wie Brokkoli, nur anders“ sein Wissen an Kinder und Erwachsene weiter. Darüber hinaus ist Carsten Müller als Experte regelmäßig in unterschiedlichen Fernsehformaten zu sehen. Er ist verheiratet und hat einen Sohn und eine Tochter.



**Sex ist wie Brokkoli,
nur anders**

17,00 € (DE) / 17,50 € (AT)
978-3-96093-744-9

**Von wegen Bienchen
und Blümchen!**

13,99 € (DE) / 14,40 € (AT)
978-3-7459-0331-7



