

Aussöhnungsarbeit nach der 4 Stühle Methode

Ziel: als Eltern wieder zusammenfinden – weiterhin Eltern für die Kinder bleiben

Positiver, konstruktiver Teil:

- ich danke dir
- das bewahre ich in meinem Herzen
- das bleibt eine wertvolle Erinnerung
- das werde ich den Kindern weitergeben
- ich wünsche dir
- das war eine Sternstunde
- das war es wert, dass wir uns begegnet sind
- ein Glück, zusammen Kinder gezeugt zu haben
- ich akzeptiere schweren Herzens, dass wir auseinander gehen

Negativer, destruktiver Teil:

- ich verzeiht dir
- ich vergebe dir
- ich kann dir heute noch nicht verzeihen – aber bald – ich arbeite daran
- ich akzeptiere, dass es so war
- ich akzeptiere, dass du so bist
- ich werde vor den Kindern nicht schimpfen
- das ist schon längst vergessen
- Schwamm drüber
- ich kann darüber schon schmunzeln
- ich weise das zurück
- ich höre auf, dagegen anzukämpfen