



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

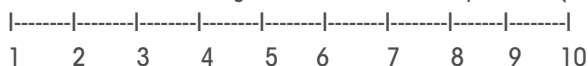
Das HAI-Barometer (Häufigkeit - Auflösung - Intensität)

Im Podcast erklärt Ira Schneider eine von ihr entwickelte Methode für die Paartherapie. Diese ist simpel und stellt das subjektive Empfinden des Paares in den Mittelpunkt in drei Leidensdruck-Kategorien: die Häufigkeit, Auflösung und Intensität der Konflikte.

Das HAI- Barometer dient dazu, Konfliktverhalten zu reflektieren und ggf. Stellschrauben für ein konstruktiveres Konfliktmanagement zu entwickeln. Das HAI – Barometer kann man auch zu zweit nach folgender Anleitung ausprobieren. Dabei ist es wichtig, einen passenden Zeitpunkt zu wählen, ungestört, ruhig und entspannt – also nicht mitten in einem Konflikt. Kopiert es euch und füllt es einzeln aus.

Häufigkeit von Konflikten

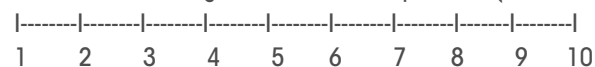
Trage auf der Skala ein, wie belastend du die Häufigkeit eurer Konflikte empfindest. (10 = maximal belastend; 1 = gar nicht belastend)



Erklärung: Natürlich ist das eine sehr individuelle Wahrnehmung. Es gibt Paare, die dreimal im Monat in brisante Spannungen geraten und dies als hohe Belastung empfinden. Andere Paare erleben täglich spannungsreiche Sequenzen und bewerten dies nicht als belastend.

Auflösung der Konflikte

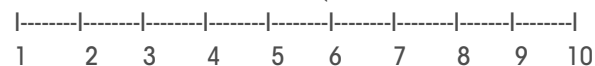
Trage ein, wie zufriedenstellend du die Auflösung eurer Konflikte empfindest. (10 = stark unzufrieden; 1 = sehr zufrieden)



Erklärung: Mit Auflösung ist das Gespräch nach dem Konflikt gemeint. Empfindest du den Konflikt im Nachhinein als abgeschlossen? Kehrt wieder Ruhe ein? Fühlt sich der Konflikt noch immer belastend für dich an? Ist noch etwas offengeblieben?

Intensität der Konflikte

Wie belastend empfindest du die Intensität eurer Konflikte? (10 = maximal belastend; 1 = gar nicht belastend)



Erklärung: Mit der Intensität der Konflikte sind die damit einhergehenden schmerzvollen Gefühle gemeint. Wie erschlagend und schwer zu bewältigen fühlt sich der Konflikt für dich an? Auch hier gilt: Es gibt Paare mit Temperament, die Intensität genießen und sie als verbindend erleben.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Welcher Bereich hat sich herauskristallisiert? Möglicherweise seid ihr zu unterschiedlichen Ergebnissen gekommen. Auch das ist völlig normal. Wichtig ist, dass ihr euch über eure Ergebnisse austauscht und versucht zu verstehen, was euer Gegenüber belastet. Allein das kann euch schon weiterhelfen.

Das HAI-Barometer ist ein Auszug aus Ira Schneiders Buch „Jeden Tag ein neues Ja“. [Buchbestellung](#)

Ira Schneider ist Paartherapeutin. Sie arbeitet in einer psychologischen Beratungsinstitution für Paare, Einzelpersonen und Familien. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die Paararbeit der Stadtkirche 316 Hannover.

Weitere Artikel: familylife.de/time