

SPIELANLEITUNG



Talk-Box

Vol. 2 - Für Paare

 neukirchener

Die **Talk-Box** für Paare - Vergnügen und Überraschung garantiert!

„Zuneigung und Bewunderung sind zwei der wichtigsten Bestandteile einer erfüllten und lang währenden Beziehung.“

John Gottman, Professor für Psychologie

Mit der **Talk-Box** bekommen Sie als Paar eine unterhaltsame Hilfe für das gemeinsame Gespräch an die Hand. Mit Spiel und Spaß werden Sie einander besser kennenlernen und Ihre Beziehung stärken – spielerisch, witzig, oft mit Tiefgang. Und garantiert mit vielen „Aha-Erlebnissen“! Egal, ob Sie frisch verliebt sind oder schon Ihre Silberhochzeit gefeiert haben – bleiben Sie aufeinander neugierig. Entdecken Sie neue Seiten am anderen – die **Talk-Box** hilft Ihnen dabei.

Jedem Paar tut es gut, sich immer wieder neu zu orientieren: Sind wir gut in Kontakt? Weiß ich,

9. Auflage 2019

©2010 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH
Neukirchen-Vluyn, www.neukirchener-verlage.de

Gestaltung & Satz: Designbüro Schweitzer Herbold
Bildnachweis: ©A-Digit/iStockphoto

Printed in China

ISBN 978-3-7615-5809-6

was dich im Moment beschäftigt? Kenne ich deine Träume und Bedürfnisse?

Paare müssen nicht alles voneinander wissen, aber mit den Gedanken, den Gefühlen und der Lebensgeschichte des anderen vertraut zu sein und ihm/ihr das Gefühl zu geben: „Du bist mir wichtig“, das stärkt jede Partnerschaft. Die **Talk-Box** hilft Ihnen dabei auf die Sprünge – aber so, dass es Spaß macht.

Gerade in langjährigen Beziehungen wird über vieles nicht (mehr) gesprochen und manches als selbstverständlich angenommen („Ich weiß doch, was der andere denkt“, „Ich kenne meinen Partner doch gut“). Die **Talk-Box** sorgt für Überraschungen!

„Gut, dass wir darüber mal gesprochen haben!“ Dieses Gefühl werden Sie häufig haben, wenn Sie die **Talk-Box** zum Einsatz bringen – versprochen!



Die **Talk-Box** besteht aus 120 Karten, die 10 Kategorien zugeordnet sind:

- > **WEISST DU NOCH? – UNSERE GESCHICHTE ALS PAAR**
- > **HABE ICH DIR DAS SCHON ERZÄHLT?**
- > **ICH FREUE MICH AUF DIE ZUKUNFT**
- > **TRÄUME & WÜNSCHE**
- > **ICH LIEBE GERADE DICH**
- > **EHRlich GESAGT**
- > **KENNST DU MICH?**
- > **WIE SIEHST DU ES – WIE SEHE ICH ES?**
- > **STIMMT – STIMMT NICHT?**
- > **AUF DEN PUNKT GEBRACHT**
- > **DU & ICH**

Talk-Box Spielideen

Die Fragekarten sind durch Farben und Symbole in verschiedene Kategorien geordnet. Die Seite, auf der das Symbol steht, zeigt den Namen der Kategorie (z.B. „Kennst du mich?“). Die andere Seite stellt die Frage, die beantwortet werden soll.

1. Spielidee

„Greif einfach rein!“

Sie legen alle Karten in kleinen Stapeln, nach Kategorien geordnet, auf den Tisch. Der Name der Kategorie und das Symbol zeigen nach oben. Alternativ können Sie auch alle Karten mischen und auf den Tisch legen. Eine/r beginnt und greift blind in die Karten, zieht eine Karte, liest still die Frage (bei Nichtgefallen darf zweimal eine andere Karte gezogen werden), liest die Frage dann laut vor und beantwortet sie selbst. Anschließend ist der Partner/die Partnerin an der Reihe, eine Karte zu ziehen.

Variante: Nachdem die Frage von einem Partner beantwortet wurde, beantwortet anschließend der/die andere dieselbe Frage, bevor er/sie selbst eine neue Karte zieht.

2. Spielidee

„Ich möchte dich besser kennenlernen“

Sie suchen gemeinsam eine Fragekategorie aus.

Die Karten dieser Kategorie legen Sie mit den Fragen nach oben auf den Tisch. Dann suchen Sie sich beide jeweils eine Karte aus.

Variante 1: Sie beantworten die Frage selbst und bitten anschließend Ihren Partner/Ihre Partnerin, die Frage zu beantworten.

Variante 2: Nach dem Motto „Was ich dich schon immer mal fragen wollte“ suchen Sie eine Frage aus, die Ihr Partner/Ihre Partnerin beantworten soll.

3. Spielidee

„Was glaubst du, was ich antworte?“

Hierfür benötigen Sie Stifte und Papier.

Sie können diese Spielidee mit allen Karten oder mit einer ausgesuchten Kategorie spielen. Einer beginnt, wählt eine Frage aus (blind oder mit offenen Karten). Bevor er/sie die Frage beantwortet, schreibt der/die andere die Antwort auf, die er/sie vom anderen erwartet. Erst dann beantwortet der „Kartenzieher“ die Frage. Hat er den anderen richtig eingeschätzt?

4. Spielidee

„Wie siehst du es – wie sehe ich es?“

Diese Variante spielt man nur mit den Karten dieser Kategorie (Symbol: Steuerrad)

Bei dieser Frage-Kategorie soll jede Frage nach der Zufriedenheit in einem Lebensbereich mit

einer Zahl zwischen 1 und 10 bewertet werden. 1 steht für eine geringe Zufriedenheit, 10 für höchste Zufriedenheit.

Variante 1: Haben Sie viel Zeit – vielleicht sogar ein gemeinsames Wochenende? Dann nehmen Sie Stift und Papier und bewerten Sie – jeder für sich – jede der 14 Fragen mit einer Zahl zwischen 1 und 10. Anschließend legen Sie ein gemeinsames Blatt an und schreiben Ihre jeweiligen Zahlen neben der jeweiligen Frage auf: Wo haben Sie als Paar eine besonders hohe Übereinstimmung in der Einschätzung, wo gehen Ihre Einschätzungen auseinander?

Wählen Sie nun einzelne Fragen aus und erzählen Sie sich gegenseitig, wie Sie zu Ihrer Einschätzung kommen. Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen. Ganz sicher müssen Sie Pausen machen. Beachten Sie die Kommunikations- und Spielregeln (siehe unten).

Variante 2: Sie nehmen sich nicht alle Fragen vor, jeder darf vielmehr „seine“ Frage aussuchen. Das weitere Spiel verläuft wie oben beschrieben.

Die **Talk-Box** soll Ihnen Freude machen und Lust auf mehr Kommunikation. Damit Sie dieses Spiel genießen können, verständigen Sie sich bitte auf folgende **Talk-Box-Spielregeln**:

Sie werden bei einigen Fragekategorien in tiefe Gespräche geraten. Vor allem die Kategorien „Ehrlich gesagt“, „Wie siehst du es – wie sehe ich es?“, „Was glaubst du – richtig oder falsch?“ haben es in sich! Eine tolle Chance, aber Vorsicht, Falle! Leicht gerät man vom Spiel zum Ernst, d.h. in konfliktrträgliche Gespräche.

So gelingen positive Gespräche:

Alles ist freiwillig – Sie dürfen also auch sagen, dass Sie eine Frage nicht beantworten möchten.

Sie dürfen zweimal eine neue Frage ziehen, bis die Frage „passt“.

Wenn Sie das Spiel unterbrechen möchten, ist das immer möglich.

Hören Sie aufmerksam zu und fragen Sie nach.

Ich-Sätze sind hilfreich.

Reden Sie von konkreten Situationen und bleiben Sie beim Thema.

Bitte keine Verallgemeinerungen.

Benennen Sie Gefühle und Bedürfnisse.

Wer war's?



Claudia Filker ist Pastorin, arbeitet als Kommunikations-trainerin für Paare (EPL/KEK) und hat viel Erfahrung mit Gruppen. Sie lebt in Berlin.



Hanna Schott ist Chefredak-teurin der Zeitschrift „P&S – Psychotherapie und Seelsorge“ und lebt in Haan/Rheinland.



Almut Schweitzer-Herbold ist im Designbüro in Wuppertal ihre eigene Chefin. Als Kommunikationsdesignerin hat sie die Talk-Boxen gestaltet.