

Friedensvertrag

Damit wir lange und glücklich zusammenleben und stetig unsere Liebe und das Verständnis füreinander vertiefen und weiterentwickeln können, erklären wir uns bereit, folgendes zu beachten und zu tun:

Für den Fall, dass ich verärgert bin, stimme ich folgendem zu:

- Ich werde alles unterlassen - sei es durch Worte, Gesten oder Taten - was weiteren Schaden verursachen oder den Ärger eskalieren lassen könnte.
- Ich werde meinen Ärger nicht unterdrücken.
- Ich werde meinen Atem beachten und versuchen, zu meinem inneren Frieden zurückzukehren.
- Ruhig und innerhalb von 24 Stunden werde ich der Person, die meinen Ärger ausgelöst hat, meinen Ärger und mein Leiden mündlich oder schriftlich mitteilen.
- Ich werde bei der anderen Person mündlich oder schriftlich um ein Gespräch in einer Woche (z.B. Freitagabend) ersuchen, um den Vorfall ausführlicher zu besprechen.
- Ich werde nicht sagen: "Ich bin nicht ärgerlich. Ich leide nicht. Es ist alles in Ordnung".
- Ich nehme mir Zeit, in Ruhe und mit klarem Blick, mein Leben im Alltag zu betrachten. Insbesondere betrachte ich:
 - ob ich selber ungeschickt oder nicht genügend achtsam war.
 - ob ich durch meine Verhaltensweisen und durch in der Vergangenheit wurzelnde Gewohnheiten die andere Person verletzt habe.
 - wie meine innere Bereitschaft für Ärger die primäre Ursache meines Ärgers ist.
 - wie die andere Person ebenfalls leidet.
 - wie ihr Umgang mit ihrem Leiden meinen Ärger wachsen lässt.
 - wie die andere Person sich von der Last ihres Leidens zu erleichtern sucht.
 - dass ich nicht wirklich glücklich sein kann, solange die andere Person leidet.
- Ich werde mich sofort entschuldigen, ohne bis zum vereinbarten Gespräch zu warten, wenn ich Ungeschicklichkeit und Unachtsamkeit bei mir bemerkt habe.
- Ich werde das vereinbarte Gespräch verschieben, wenn ich mich nicht ruhig genug dafür fühle.

**Für den Fall, dass ich die andere Person ärgerlich gemacht habe,
stimme ich folgendem zu:**

- Ich werde die Gefühle der anderen Person achten, sie nicht verspotten oder ins Lächerliche ziehen und ihr genügend Zeit geben, sich zu beruhigen.
- Ich werde sie nicht zu einer sofortigen Diskussion drängen.
- Ich werde die Anfrage der anderen Person bestätigen, sei es mündlich oder schriftlich, und ihr versichern, dass ich da sein werde.
- Ich werde meinen Atem beachten und versuchen, zu meinem inneren Frieden zurückzukehren, um in Ruhe und mit klarem Blick folgendes zu betrachten:
 - Ich habe die innere Bereitschaft für Unfreundlichkeit und Ärger sowie Verhaltensmuster und Gewohnheiten, die die andere Person unglücklich machen.
 - Möglicherweise habe ich versucht, die Last meines eigenen Leidens leichter zu machen, indem ich der anderen Person Leid zufügte.
 - Indem ich der anderen Person Leid zufüge, füge ich mir selber Leiden zu.
- Wenn ich Ungeschicklichkeit und Unachtsamkeit bei mir erkannt habe, werde ich mich sofort entschuldigen, ohne bis zum vereinbarten Gespräch zu warten, und ohne den Versuch zu machen, mein Verhalten zu rechtfertigen.

Unterzeichnet am

in Anwesenheit von