

Teil 4: Praxisteil

Vorab

Gut, vielleicht sind Sie jetzt soweit und denken sich: super, toll, wir bauen ein neues Zusammensein, neue Gesellschaftsstrukturen, neue Beziehungen auf! Super, ich überlege mir selber etwas ganz persönliches und das lebe ich dann. Ganz ohne auf die Meinung der Anderen zu hören, ganz authentisch und souverän.

Großartig! Dann werden Sie jetzt anfangen müssen, zu arbeiten. Die Hauptarbeit liegt darin, sich selbst zu erforschen. Wenn Sie nicht wissen, was Sie wollen, wenn Sie zum Teil wissen, was Sie sicher nicht wollen, aber nicht wissen, warum, wenn Sie wissen, dass Sie auf bestimmte Dinge nicht angemessen reagieren, aber die Hintergründe nicht kennen, und ganz besonders, wenn sie felsenfest überzeugt sind, dass Sie ein perfektes Weltbild haben und absolut im Recht sind: dann haben wir ein Problem. Müssen Sie jetzt eine Analyse machen? Ja, in gewisser Weise schon. Ohne eine genaue Überprüfung Ihrer Denkstrukturen können Sie nichts Neues denken. Ohne ein Bewusstsein für Ihre Verhaltensmuster können Sie nichts verändern. Ohne sich zu kennen können Sie einem anderen nicht nahe kommen.

Und das ist tatsächlich Arbeit. Und nicht immer leicht. Und oft sehr beunruhigend. Und häufig sehr frustrierend. Und am Ende des Tages erleichternd. Es geht im ersten Schritt nicht darum, ein anderer Mensch zu werden, sondern zu erkennen, welcher Mensch Sie heute sind. Dann können Sie ggf. entscheiden, dass Sie bestimmte Dinge in sich verändern wollen. Aber Ausgangspunkt muss immer der Ist-Zustand sein. Sie können sich da natürlich Unterstützung holen. Sie können auch beschließen, sich zu erforschen und das zu einem Projekt machen. Wenn möglich mit Neugierde und Offenheit.

Sie können so tun, als wäre da ein Außerirdischer, der sich irgendwie in Ihrem Kopf eingenistet hat. Den beobachten Sie ab jetzt. Bemerkten Sie, was er sagt (ja, der Außerirdische in Ihrem Kopf redet un-

unterbrochen). Hören Sie ihm zu, aber ohne alles zu glauben, was er sagt – er kommt ja von einem anderen Stern mit anderen Gegebenheiten. Bekommen Sie mit, wozu er Sie drängt, woran er Sie hindern will. Wenn Sie ihn eine Weile beobachtet haben und ein bisschen kennen, dann reden Sie mit ihm. Fragen Sie ihn, warum er bestimmte Dinge so schrecklich findet und warum er manche Dinge so unbedingt von Ihnen haben will. Diskutieren Sie nicht mit ihm, das bringt nicht viel. Versuchen Sie auch nicht, ihn von Ihrer Sichtweise zu überzeugen. Lernen Sie ihn einfach kennen. Übrigens wird er versuchen, Sie davon zu überzeugen, dass Ihr beide ein und dasselbe seid. Das macht er, um das Steuer zu übernehmen. Das sollten Sie ihm auf keinen Fall glauben. Mit der Zeit wird Ihnen klarer werden, wo der Außerirdische aufhört und wo Sie selbst anfangen. Sie werden differenzieren lernen zwischen dem, was er will und dem, was in Ihnen brennt. Sie werden auch verstehen, warum ihm das was er will so wichtig ist und damit können Sie besser überprüfen, ob das tatsächlich auch in Ihrem Sinne ist. Wenn Sie etwas entscheiden wollen, werden Sie immer weniger auf seine Vorschläge hören, sondern Ihren Impulsen folgen, weil Sie seine Stimme jetzt besser von Ihrer eigenen unterscheiden können.

Es könnte hilfreich sein, ganz bestimmte Themen so zu erforschen. Da es hier um Beziehung geht, könnten Sie damit beginnen, auf diese Weise ganz konkret diese Themen zu beleuchten. Was meint der Außerirdische dazu? Was meinen Sie dazu? Und im Idealfall: was meint der Außerirdische Ihres Partners dazu und was meint Ihr Partner selbst dazu. Sprechen Sie darüber.

*Ihr wurdet zusammen geboren,
und ihr werdet auf immer zusammen sein.
Ihr werdet zusammen sein,
wenn die weissen Flügel des Todes eure Tage scheiden.
Ja, ihr werdet selbst im stummen Gedenken Gottes zusammen sein.
Aber lasst Raum zwischen euch.
Und lasst die Winde des Himmels zwischen euch tanzen.
Liebt einander, aber macht die Liebe nicht zur Fessel:
Lasst sie eher ein wogendes Meer zwischen den Ufern eurer Seelen sein.
Füllt einander den Becher, aber trinkt nicht aus einem Becher.
Gebt einander von eurem Brot, aber esst nicht vom selben Laib.
Singt und tanzt zusammen und seid fröhlich, aber lasst jeden von euch allein sein,
So wie die Saiten einer Laute allein sind und doch von derselben Musik erzittern.
Gebt eure Herzen, aber nicht in des anderen Obhut.
Denn nur die Hand des Lebens kann eure Herzen umfassen.
Und steht zusammen, doch nicht zu nah:*

Denn die Säulen des Tempels stehen für sich,

Und die Eiche und die Zypresse wachsen nicht im Schatten der anderen.

Kahlil Gibran, Von der Ebe, in: „Der Prophet“

Praxisteil



Wer sind Sie in Beziehung?

So, und nun zu Ihnen. Zu Ihnen persönlich. Im Folgenden sollen Sie sich mit vielen unterschiedlichen Aspekten auseinandersetzen, die mit dem Themenkomplex Beziehung zu tun haben oder häufig in dieser „Sache“ wirken. Ich habe diese Aspekte in Form von Karten dargestellt, damit sie anschaulich und ansprechend sind.

Ich habe eine Einteilung gemacht, die in gewissem Sinne willkürlich ist (ich darf das, immerhin ist das mein Buch!), trotzdem möchte ich Ihnen das erläutern.

Ich unterteile diese ganzen Aspekte in Themen, in Teile und in Dynamiken.

※ Themen

Unter Themen verstehe ich Lebensthemen, die zum Teil ganz direkt mit Beziehung zu tun haben (Liebe, Untreue, Verlust), und außerdem „übergeordnete Themen“, die in gewisser Art und Weise uns alle als Menschen betreffen (Tod, Geld, Spiritualität).

※ Teile

Dann habe ich bestimmte Verhaltensstrukturen als Teil, sozusagen als Persönlichkeitsanteil definiert. Sie haben ganz bestimmte Verhaltensweisen, oft in bestimmten Situationen oder bestimmten Menschen gegenüber. Ungeduld Ihrem Vater gegenüber, aber bei Ihrer Freundin sind Sie das nicht. Offenheit Ihrem Chef gegenüber, aber Ihrer Frau gegenüber nicht. Wenn sich aber so ein Verhalten gewissermaßen verselbstständigt und in Ihrem System (in Ihrem Kopf) eine eigene Stimme bekommt oder Sie sich über diese Dynamik identifizieren, sie also ein relativ fester Bestandteil Ihrer Persönlichkeitsstruktur wird, nenne ich das hier einen Teil. Nehmen wir z.B. den „Helfer-Teil“. Das ist eine Identifikation, das gehört zu einem Weltbild und basiert oft auf Haltungen oder Glaubenssätzen. „Der Helfer“ könnte beispielsweise die Haltung haben „Ich muss anderen helfen, um geliebt

zu werden“, „Nur wenn ich helfe, werde ich gesehen“ oder er hat ein religiös geprägtes Weltbild „Nur wenn ich Gutes tue, komme ich in den Himmel“. Sie sehen, die Motivation dafür, einen Helfer-Teil entwickelt zu haben kann unterschiedlich sein. Das Verhalten kann auch unterschiedlich sein. In seinem Helfen-wollen kann dieser Teil zu unterschiedlichen Verhaltensweisen greifen: Verstehen, Einfühlbarkeit, aber auch Rechthaberei (den anderen gegen seinen Willen retten wollen) und dann vielleicht Überforderung (wenn die Anderen das Bedürfnis zu helfen überstrapazieren), Zorn (wenn der Andere die Hilfe nicht annimmt), oder Ohnmacht (wenn die ganzen Hilfs-Aktionen nichts nützen). Und hier sind wir bei der dritten Kategorie, den Dynamiken.

※ **Dynamiken**

Hierunter verstehe ich Reaktionen (innere oder äußere) und Verhaltensweisen.

Zuerst werden mögliche persönliche Verhaltensweisen vorgestellt, anschließend gemeinsame Dynamiken, also Reaktionen, die Sie mit Ihrem Partner gemeinsam leben oder teilen.

Ich stelle nochmals klar: meine Einteilung ist insofern willkürlich, weil ich eben bestimmte Dynamiken als so verfestigt postuliert habe, dass sie zu einem eigenständigen Teil mutiert sind und andere „nur“ als Verhalten. Allerdings haben Sie Recht: auch die Reaktion „Flucht“ oder „Angst“ kann ohne weiteres zu einem „Flucht-Teil“ oder „Angst-Teil“ verfestigen, dazu müsste diese Dynamik oder Reaktion im individuellen Leben nur oft genug anspringen und innerhalb Ihres Systems als „erfolgreich“ bewertet werden (erfolgreich bedeutet im Kontext des inneren Systems: Gefahr erfolgreich abgewehrt oder gegen den anderen gewonnen oder Recht behalten).

Sie kennen das ja: nehmen Sie das alles inklusive meiner willkürlichen Unterteilung mal für gegeben, schauen Sie es sich selber an, hinterfragen Sie und entscheiden Sie dann für sich.

Außerdem sind die Karten in keinster Weise vollständig. Es ist ein Auszug aus der Fülle und Buntheit des Lebens. Am Ende habe ich Ih-

nen „leere“ Karten zur Verfügung gestellt, wo Sie wunderbar eigene, noch fehlende Aspekte ergänzen könne!

Nun schreiten Sie zur Tat: gegen Sie mal davon aus, dass Sie mit all diesen Themen, die im Folgenden kommen, zu tun haben - mehr oder weniger, aber durchaus. Ja, auch Sie, die Sie ein freundlicher und offener, hilfsbereiter und fröhlicher Mensch sind, haben etwas mit dem Thema Wut, Manipulation und Hilflosigkeit zu tun!

Spielen Sie! Erkennen Sie sich wieder, entdecken Sie Ihr persönliches System und wenn etwas fehlt, malen Sie sich selbst eine Karte. Lachen Sie über sich, Sie dürfen auch ein bisschen erschrecken oder weinen, aber dann lachen Sie wieder und freuen Sie sich an Ihrer Kreativität, wie Sie ein perfektes System kreieren haben.

Schauen Sie sich die Dynamiken an und setzen Sie sich mit den Fragen auseinander.

Tun Sie mir einen Gefallen: bleiben Sie erst einmal bei sich und „erkennen“ Sie bitte nicht gleich den „Selbstgerechten“ oder den „Täter“ in Ihrem Partner. Zuerst geht es um Sie.

Die mit ✖ gekennzeichneten Fragen, sind für Sie, um sich über das Thema klarer zu werden.

Mit ⚙ gekennzeichneten Fragen sind eine kleine Herausforderung, um den Zusammenhängen in Ihrem System auf die Schliche zu kommen.

Die mit ✨ gekennzeichneten Fragen sind als Partnerübung gedacht. Das wäre vielleicht erst in einem zweiten Schritt sinnvoll, wenn Sie Ihr System ein wenig durchschaut haben. Dann könnte es sehr lustig sein, sich diese Dynamiken gemeinsam mit Ihrem Partner anzuschauen. Wenn Sie dies tun, tun Sie es nicht nebenbei, während Ihr Partner vielleicht ganz etwas anderes im Sinne hat, sondern nehmen Sie sich gemeinsam ein bisschen Zeit. Machen Sie untereinander aus, aufrichtig zu antworten und wenn der Andere spricht, nicht zu unterbrechen und wirklich offen zuzuhören.

Keine Vorwürfe, keine Schuldzuweisung, kein „Aber ich...“, keine Rechtfertigung.

Keiner von Ihnen beiden hat Recht! Und keiner hat Unrecht! Es geht

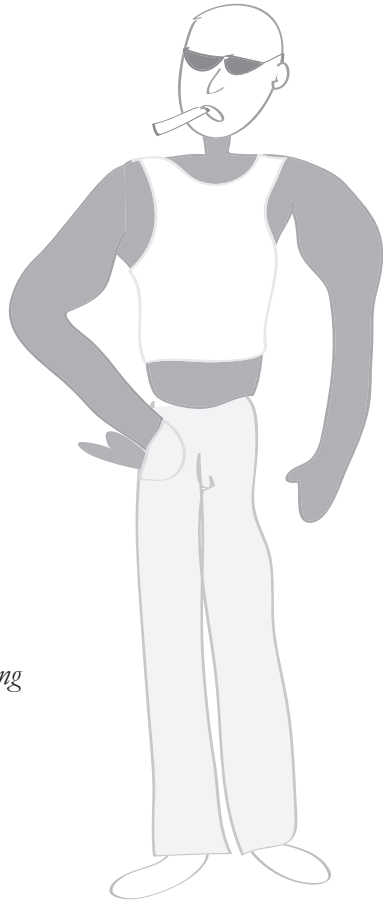
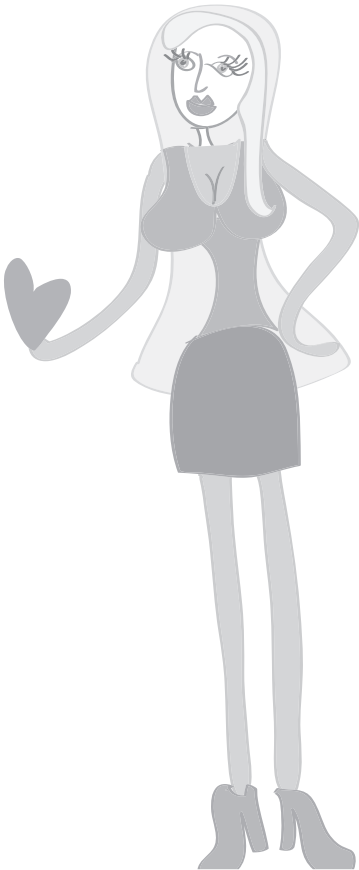
darum, den Anderen besser zu verstehen, es geht um Klarheit – was mehr Kontakt und mehr Nähe bedeuten kann!

Es ist wirklich ausgesprochen hilfreich, das Ganze nicht zu ernst zu nehmen. Leichtigkeit und Spaß erhöhen die Möglichkeit zu Erkenntnis und zu Veränderung. Druck, Strenge und „Arbeit“ sind kontraproduktiv, insbesondere in kreativen Dingen und Ihr eigenes Beziehungskonstrukt, dass Sie persönlich sich gebastelt haben ist mit Sicherheit eins der komplexesten und kreativsten Dinge, die Sie erschaffen haben! Viel Freude und Leichtigkeit, viele Erkenntnisse und viel Kontakt zu Ihrem Gegenüber wünsche ich nun in der Erforschung Ihres Beziehungs-Dramas!



Themen

Alter
Authentizität
Betrug
Bewusstheit
Ebe
Familie
Geld
Geschlechterrollen
Glück
Humor
Krankheit
Kreativität
Liebe
Macht
Mitgefühl
Privatsphäre
Schuld
Selbstverwirklichung
Sexualität
Sicherheit
Spiritualität
Tod
Verantwortung
Verlassen werden
Wachstum
Ziele





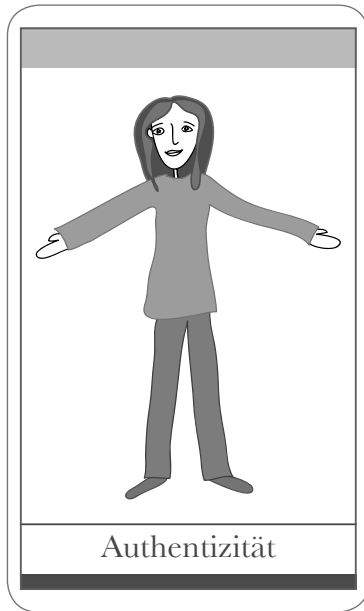
Sie und

Alter

- ✗ Was beinhaltet älter werden oder Alter für Sie?
- ✗ Was sind Ihre Ängste und Befürchtungen?
- ✗ Wie stellen Sie sich Ihr Leben im Alter vor?
- ✗ Was ist Ihnen diesbezüglich wichtig?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✱ Sag mir etwas über Dich und Alter.



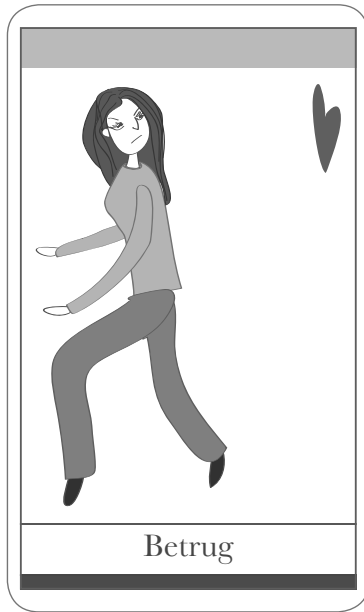
Sie und

Authentizität

- ✘ Was bedeutet Authentizität für Sie?
- ✘ Geben Sie drei konkrete Beispiele für „authentisch sein“.
- ✘ In welchen Lebensbereichen haben Sie das Gefühl, authentisch zu sein?
- ✘ In welchen Bereichen denken Sie, nicht authentisch sein zu können oder zu dürfen. Warum?
- ✘ Was ist der ausschlaggebende Punkt, ob Sie authentisch sein können oder nicht?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir, was für dich Authentizität ist.
- ✘ Sag mir, was für dich Authentizität nicht ist.



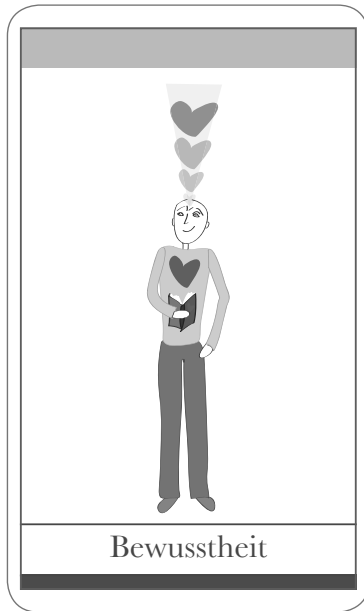
Sie und

Betrug

- ✗ Was bedeutet in einer Beziehung für Sie Betrug?
- ✗ Geben Sie drei konkrete Beispiele.
- ✗ Was genau ist der Punkt, dass Sie ein Verhalten als Betrug einstufen?
- ✗ Was löst der Gedanke an Betrug in Ihnen aus?
 - ✗ Wenn Sie selbst nach Ihren Kriterien Betrug begehen.
 - ✗ Wenn Sie das Gefühl haben, betrogen zu werden.

Partnerübung (abwechselnd)

- ✗ Sag mir, was für dich Betrug ist.
- ✗ Sag mir, was für dich Betrug nicht ist.
- ✗ Sag mir etwas über dich und „jemanden betrügen“.
- ✗ Sag mir etwas über dich und betrogen werden.



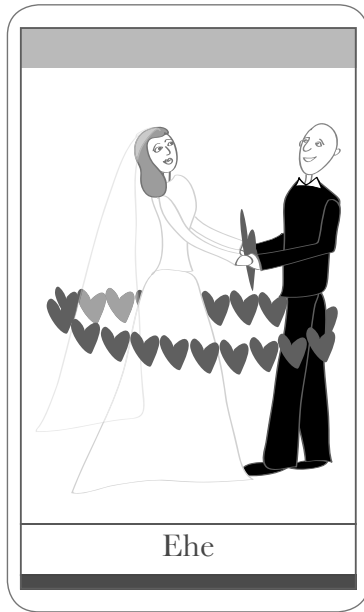
Sie und

Bewusstheit

- ✘ Was bedeutet Bewusstheit für Sie persönlich?
- ✘ Wie wichtig ist es Ihnen, in den Dingen, die Sie leben bewusst zu sein?
- ✘ Womit haben Sie diesbezüglich Schwierigkeiten?
- ✘ Was wünschen Sie sich von sich selbst in dieser Hinsicht?
- ✘ Was wünschen Sie sich von Ihrem Partner?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Bewusstheit.



Sie und

Ehe

- ✗ Was beinhaltet das Wort Ehe für Sie?
- ✗ Was haben Sie zu Ehe für eine Einstellung oder Haltung?
- ✗ Woher kommt Ihre Sicht auf Ehe?
- ✗ Was sind in Bezug auf das Thema Ehe Ihre Hoffnungen und Wünsche?
- ✗ Was dazu sind Ihre Befürchtungen und Ängste?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✱ Sag mir etwas über dich und Ehe.



Sie und

Familie

- ✖ Welche Wichtigkeit hat das Thema Familie für Sie?
- ✖ Wie stellen Sie sich Familie vor?
- ✖ Wie war Ihr Familienleben in Ihrer Ursprungsfamilie?
- ✖ Welche Schlüsse haben Sie auf Grund dessen gezogen oder welche Entscheidungen getroffen?
- ✖ Wie stellen Sie sich Familienleben vor?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✖ Sag mir etwas über dich und Familie.
- ✖ Wie wichtig ist Familie für dich?
- ✖ Wie stellst du dir Familienleben vor?
- ✖ Was sind deine Befürchtungen?
- ✖ Was suchst oder brauchst du da?



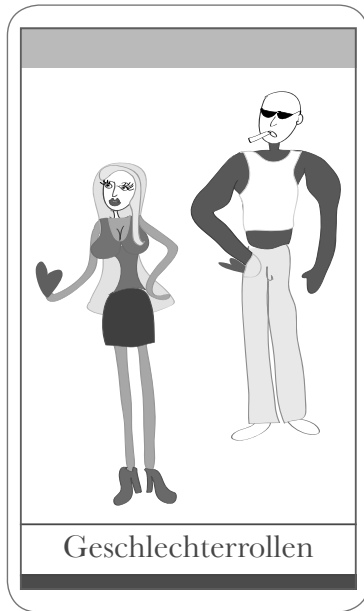
Sie und

Geld

- ✘ Was haben Sie für eine Einstellung zu Geld?
- ✘ Wie wurde in Ihrer Ursprungsfamilie mit dem Thema Geld umgegangen?
- ✘ Was für eine Einstellung haben Sie auf Grund dessen entwickelt?
- ✘ Welche Haltung haben Sie zu Geld? („Geld ist“)

Partnerübung (abwechselnd)

- ✱ Sag mir etwas über dich und Geld.



Sie und

Geschlechterrollen

- ✗ Was denken Sie, müssen Sie als Frau/als Mann darstellen?
- ✗ Welche Rolle müssen Sie Ihrer Meinung nach auf Grund Ihres Geschlechts übernehmen?
- ✗ Wogegen wehren Sie sich in Bezug auf Ihre Geschlechterrolle?
- ✗ In welcher Hinsicht können Sie von ganzem Herzen „Frau“/„Mann“ sein? Was bedeutet das für Sie?
- ✗ Was für eine Rolle wurde Ihnen als Kind aufgezwungen?
- ✗ Was wurde Ihnen als Kind als „richtig“ beigebracht?
- ✗ Wie haben Sie im Laufe Ihrer Entwicklung darauf reagiert?
- ✗ Was haben Sie übernommen?
- ✗ Was haben Sie verändert?

Partnerübung (abwechselnd)

- * Sag mir etwas über dich und Frau-sein/Mann-sein.



Sie und

Glück

- ✘ Was bedeutet Glück für Sie?
Geben Sie drei konkrete Beispiele.
- ✘ Was ist Ihrer Meinung nach für Sie Voraussetzung,
um glücklich zu sein? Warum?
- ✘ Was hindert Sie daran, glücklich zu sein?
- ✘ Wer ist für Ihr Glück Ihrer Meinung nach „zuständig“? Warum?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir, was für dich Glück ist.
- ✘ Sag mir, was für dich Glück nicht ist.



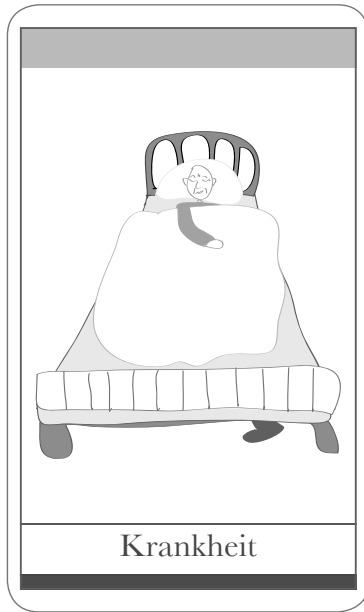
Sie und

Humor

- ✗ Was ist für Sie Humor und was nicht?
- ✗ Wie wichtig ist Humor für Sie?
- ✗ Sind Sie in der Lage in Situationen, die schwierig sind, mit Humor zu reagieren?
- ✗ Wann sind Sie dazu nicht fähig? Woran liegt das?
- ✗ Wie ernst oder wichtig nehmen Sie sich selbst?
- ✗ Können Sie sich selbst und Ihre Reaktionen mit Humor betrachten?
- ✗ Können Sie über sich lachen?
- ✗ Können Sie es haben, wenn andere über Sie lachen?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✱ Sag mir etwas über dich und Humor.



Sie und

Krankheit

- ※ Was passiert, wenn Sie mit dem Thema Krankheit konfrontiert werden?
- ※ Was passiert, wenn Sie selbst krank werden?
- ※ Wie sehr macht Ihnen das Angst?
- ※ Welche Vorteile haben Sie davon, wenn Sie krank sind?
- ※ Was passiert, wenn ein nahestehender Mensch krank wird?
- ※ Was löst das bei Ihnen aus?
- ※ Was für Glaubenssätze haben Sie in Bezug auf Krankheit?

Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir etwas über dich und Krankheit.



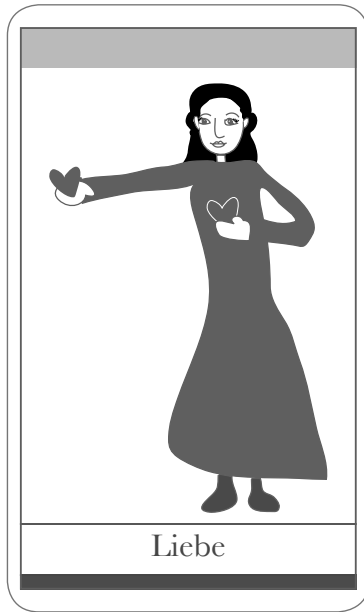
Sie und

Kreativität

- ✘ Was denken Sie über sich selbst in Bezug auf Kreativität?
- ✘ Was dazu wurde Ihnen in der Kindheit gesagt?
- ✘ Erlauben Sie es sich, Ihre Kreativität zu leben?
- ✘ Welche Zweifel und Ängste kommen da hoch?
- ✘ Welchen Stellenwert hätte sie, wenn Sie glauben könnten, dass Ihre Kreativität:
 - ✘ einen Wert hat
 - ✘ dass Sie überhaupt kreativ sein können
 - ✘ dass es wichtig ist, dass Sie sich ausdrücken
- ✘ Wie sehr ist das Thema „etwas können müssen“ oder Leistung bei Ihnen mit Kreativität verknüpft?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir, was für dich Kreativität ist.
- ✘ Sag mir, was für dich Kreativität nicht ist.
- ✘ Sag mir etwas über dich und kreativ sein.



Sie und

Liebe

- ✘ Was bedeutet Liebe für Sie persönlich?
- ✘ Woher kommt diese Sicht auf Liebe?
- ✘ Was haben Sie als Kind über Liebe „gelernt“?
- ✘ Wie wichtig ist es für Ihr Leben?
- ✘ Was passiert, wenn Sie Liebe nicht leben können?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir, was für dich Liebe ist.
- ✘ Sag mir, was für dich Liebe nicht ist.

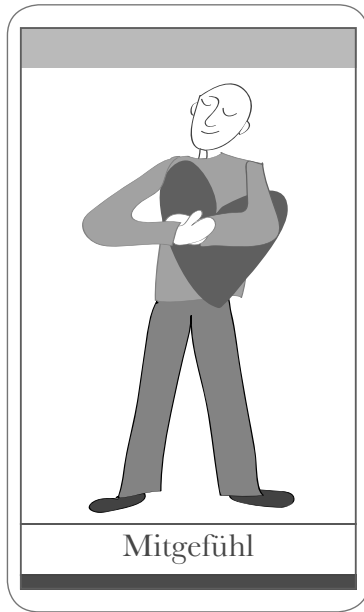


Sie und

- ✗ Was ist Macht für Sie?
- ✗ Welche Einstellung haben Sie zu Macht?
- ✗ Woher kommt diese Einstellung?
- ✗ In welchen Lebensbereichen fühlen Sie sich mächtig?
- ✗ Was passiert mit Ihnen, wenn Sie sich mächtig fühlen?

Partnerübung (abwechselnd)

- * Sag mir, was für dich Macht ist.
- * Sag mir, was für dich Macht nicht ist.



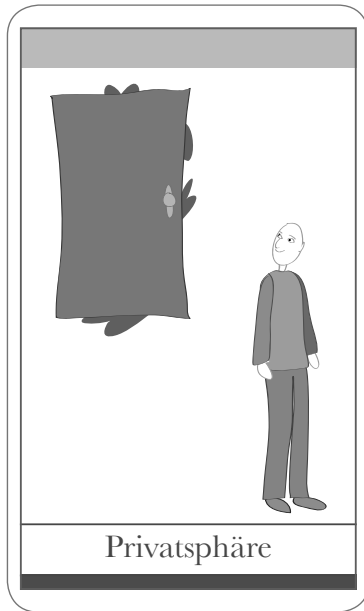
Sie und

Mitgefühl

- ✘ Was verstehen Sie persönlich unter Mitgefühl?
- ✘ Geben Sie drei konkrete Beispiele für Mitgefühl.
- ✘ In welchen Situationen haben Sie Mitgefühl?
- ✘ Wann sind Sie nicht in der Lage Mitgefühl zu empfinden?
- ✘ Warum? Was ist dabei der ausschlaggebende Punkt?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Mitgefühl.
- ✘ Sag mir, wann du Mitgefühl für mich empfindest.
- ✘ Sag mir, wann du kein Mitgefühl für mich empfindest.



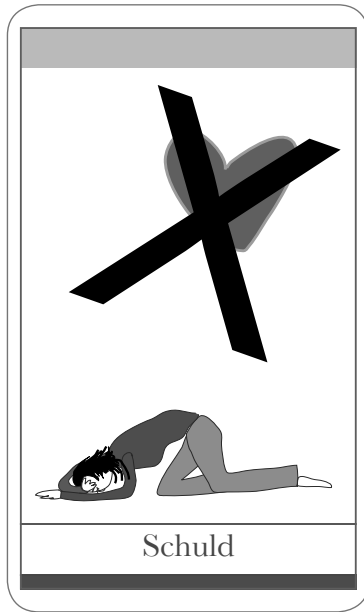
Sie und

Privatsphäre

- ※ Was beinhaltet Privatsphäre für Sie?
- ※ Wie viel Privatsphäre brauchen Sie?
- ※ In welchen Bereichen? Warum?
- ※ Wie viel Privatsphäre können Sie Ihrem Partner zugestehen?
- ※ In welchen Bereichen fällt es Ihnen schwer?
- ※ Warum? Was ist der Punkt?

Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir etwas über dich und Privatsphäre.



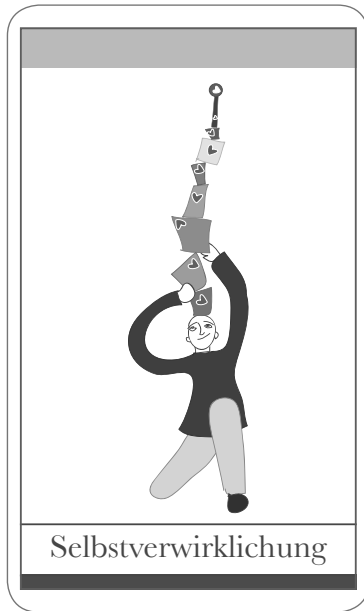
Sie und

Schuld

- ✘ Wie stehen Sie zum Thema Schuld?
- ✘ Woher kommt diese Einstellung?
- ✘ Geben Sie fünf Beispiele, wo Sie sich schuldig fühlen.
- ✘ Was ist der Punkt, was genau daran macht Ihnen ein schlechtes Gewissen?

Partnerübung (abwechselnd)

- * Sag mir etwas über dich und Schuld.



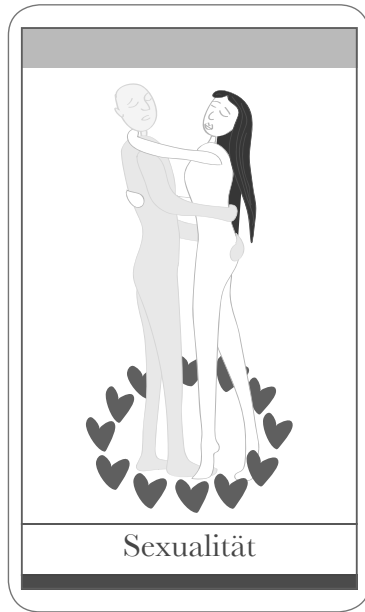
Sie und

Selbstverwirklichung

- ✘ Was bedeutet Selbstverwirklichung für Sie?
- ✘ Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich selbst verwirklichen?
- ✘ In welchen Bereichen?
- ✘ In welchen Bereichen nicht?
- ✘ Erlauben Sie sich, Ihre Selbstverwirklichung ernst zu nehmen?
- ✘ Was wurde Ihnen zu diesem Thema „beigebracht“?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Selbstverwirklichung.



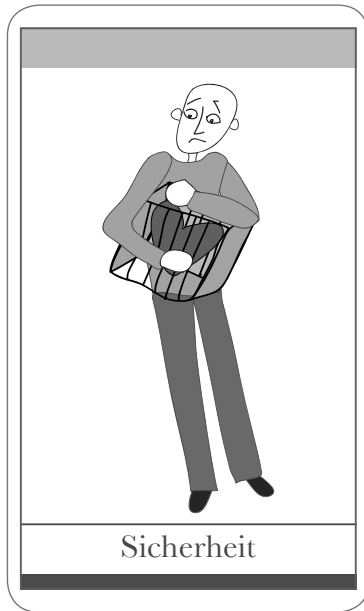
Sie und

Sexualität

- ✘ Wie stehen Sie zu dem Thema Sexualität?
- ✘ Was haben Sie diesbezüglich zu Hause gelernt oder von Ihren Eltern übernommen?
- ✘ Sind Sie in der Lage Ihre Sexualität frei zu leben?
- ✘ Mit welchen Aspekten haben Sie Schwierigkeiten?
- ✘ Wenn Sie könnten wie Sie wollen, wie würden Sie Sexualität gerne leben?
- ✘ Welche Ängste, welche Schuldgefühle und welche Schamgefühle sind mit dem Thema verbunden?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir etwas über dich und Sexualität.
- ✘ Welche Bedürfnisse hast du?
- ✘ Welche Ängste und Hemmungen hast Du?



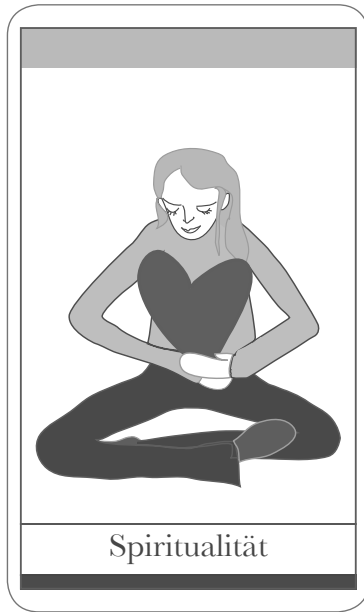
Sie und

Sicherheit

- ✖ Wie wichtig ist Sicherheit für Sie persönlich?
- ✖ Warum? Was sind Ihre Befürchtungen?
- ✖ Was passiert, wenn Sie das Gefühl haben, nicht sicher zu sein?
- ✖ Wie versuchen Sie, Sicherheit in Ihr Leben zu bekommen?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✖ Sag mir etwas über dich und Sicherheit.



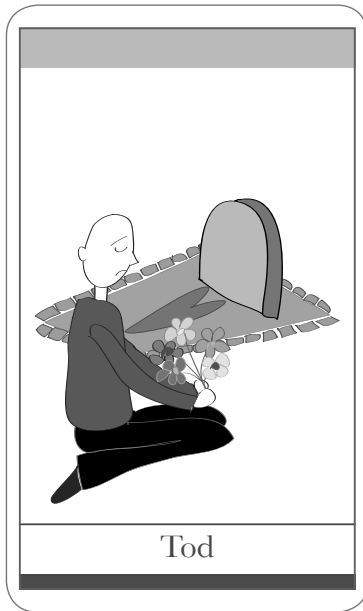
Sie und

Spiritualität

- ✘ Was beinhaltet der Begriff Spiritualität für Sie persönlich?
- ✘ Welche Einstellung haben Sie dazu?
- ✘ Warum? Woher kommt Ihre Sicht auf dieses Thema?
- ✘ Wie wichtig ist Spiritualität Ihnen in Ihrem Leben?
- ✘ Wie sehr widmen Sie sich diesem Thema?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir, was Spiritualität für dich ist.
- ✘ Sag mir, was Spiritualität für dich nicht ist.



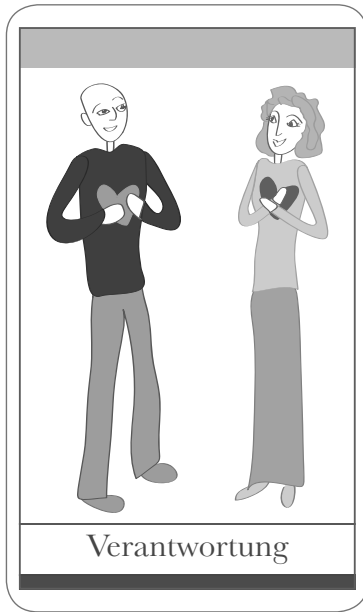
Sie und

Tod

- ※ Wie stehen Sie dem Thema Tod und Sterben gegenüber?
- ※ Wie gehen Sie mit dem Thema um?
- ※ Welche Gefühle kommen dabei bei Ihnen hoch?

Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir etwas über dich und Tod oder Sterben.



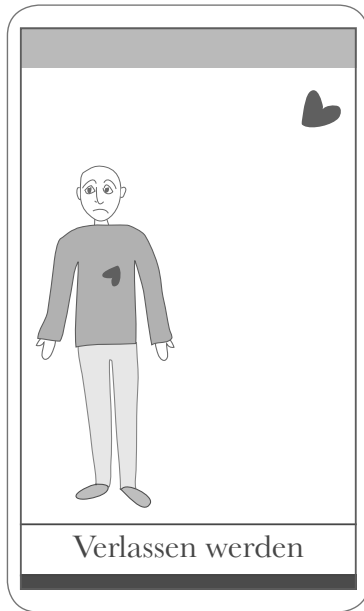
Sie und

Verantwortung

- ✘ Definieren Sie für sich den Begriff Verantwortung.
- ✘ Welche Einstellung haben Sie dazu?
- ✘ Woher kommt Ihre Sichtweise?
- ✘ Wie gehen Sie mit dem Thema um?
- ✘ Wie sehen Sie sich in Bezug auf Verantwortung?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✘ Sag mir, was Verantwortung für dich ist.
- ✘ Sag mir, was Verantwortung für dich nicht ist.



Sie und

Verlassen werden

- ✘ Was passiert in Ihnen bei dem Gedanken daran, verlassen zu werden?
- ✘ Was ist das Schlimmste daran? Warum?
- ✘ Welche Gefühle kommen da hoch?
- ✘ Welche Gedanken über sich selbst kommen da hoch?

Partnerübung (abwechselnd)

- * Sag mir etwas über dich und verlassen werden.



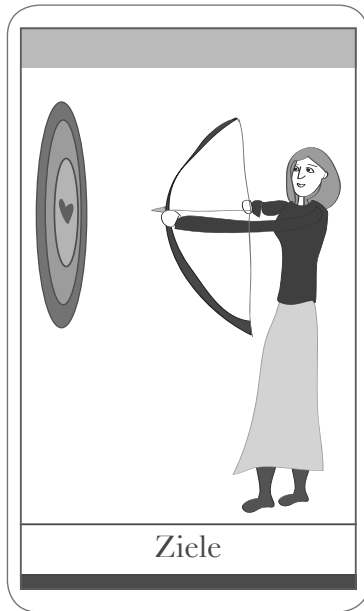
Sie und

Wachstum

- ※ Wie stehen Sie zu dem Thema „Persönliches Wachstum“?
- ※ Was bedeutet, was beinhaltet das für Sie?
- ※ Wie wichtig ist Ihnen das im Leben?
- ※ Wie sehr widmen Sie sich dem?
- ※ Inwieweit erlauben Sie es sich, sich um Ihr persönliches Wachstum zu kümmern?
- ※ Welche Einstellung haben Sie dazu?
- ※ Wo kommt diese Einstellung her?

Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir etwas über dich und Wachstum.



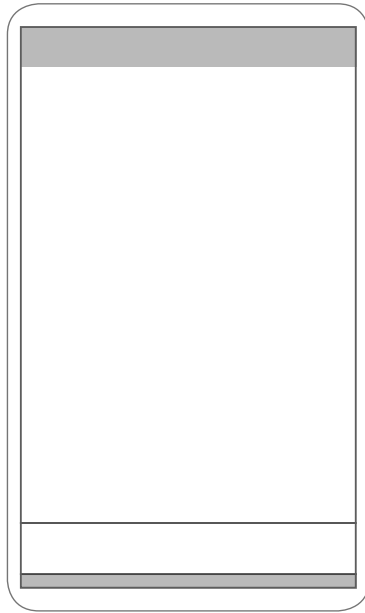
Sie und

Ziele

- ✗ Haben Sie Ziele im Leben?
- ✗ Schreiben Sie 10 konkrete Ziele auf.
- ✗ Stellen Sie sich zu jedem Ziel folgende Fragen:
 - ✗ Woher kommt dieses Ziel?
 - ✗ Welche Sehnsucht steckt dahinter?
 - ✗ Was würde in Frieden kommen, wenn Sie das Ziel erreichen?
 - ✗ Angenommen, Sie erreichen es, was käme danach?

Partnerübung (abwechselnd)

- * Lesen Sie sich Ihre 10 Ziele plus die Antworten auf die weiterführenden Fragen gegenseitig vor.

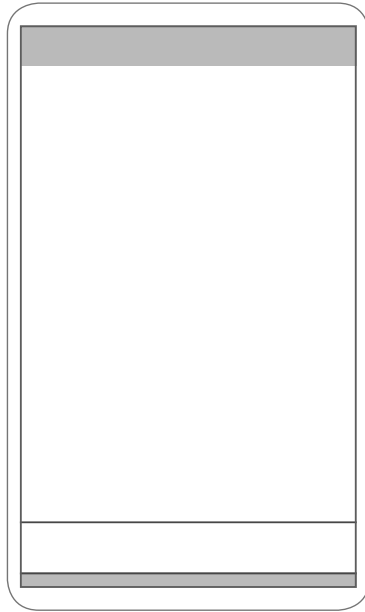


Sie und

- ※ Wie stehen Sie zu dem Thema _____?
- ※ Was bedeutet, was beinhaltet das für Sie?
- ※ Wie wichtig ist Ihnen das im Leben?
- ※ Wie sehr widmen Sie sich dem?
- ※ Welche Einstellung haben Sie dazu?
- ※ Wo kommt diese Einstellung her?

Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir, was für dich _____ ist.
- ※ Sag mir, was für dich _____ nicht ist.



Sie und

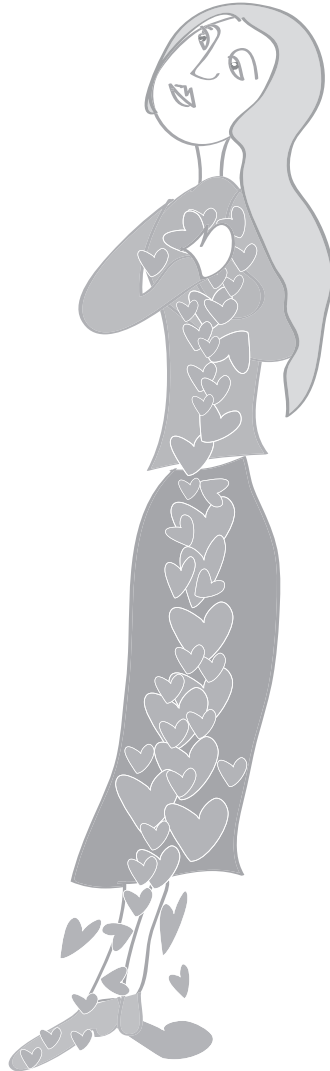
- ※ Was passiert in Ihnen bei dem Gedanken an _____?
- ※ Was ist das Schlimmste daran? Warum?
- ※ Welche Gefühle kommen da hoch?
- ※ Welche Gedanken über sich selbst kommen da hoch?

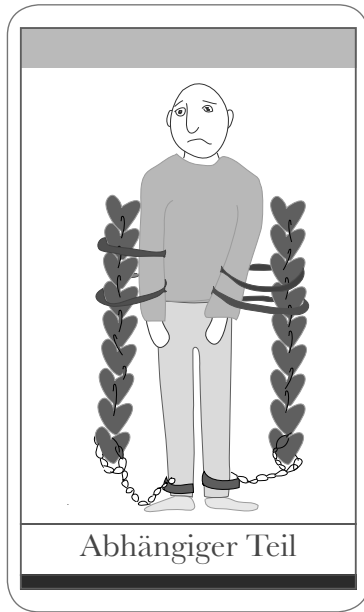
Partnerübung (abwechselnd)

- ※ Sag mir etwas über dich und _____.

Teile

Abhängiger Teil
Aufopferungs-Teil
Bedürftiger Teil
Braver Teil
Drama-Teil
Enttäuschter Teil
Fatalistischer Teil
Grausamer Teil
Helfer-Teil
Kontroll-Teil
Kritischer Teil
Leistungs-Teil
Opfer-Teil
Ordnungs-Teil
Pessimistischer Teil
Pflicht-Teil
Problemlöser-Teil
Rationaler Teil
Rechthaber-Teil
Rechtmacher-Teil
Romantischer Teil
Schüchternen Teil
Selbstgerechter Teil
Unabhängiger Teil
Unsicherer Teil
Unsichtbarer Teil
Verführer-Teil
Wertloser Teil
Zynischer Teil





Sie und Ihr

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



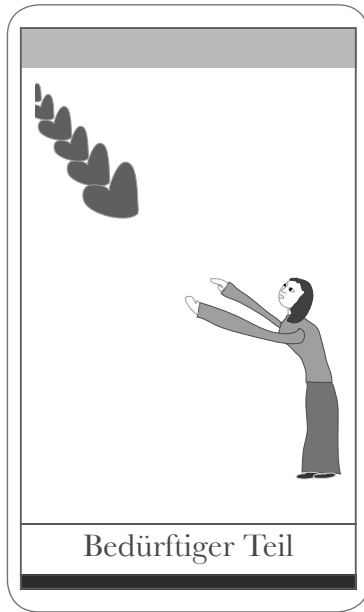
Sie und Ihr

Aufopferungs-Teil

- ✳ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✳ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✳ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✳ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✳ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✳ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✳ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✳ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✳ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.

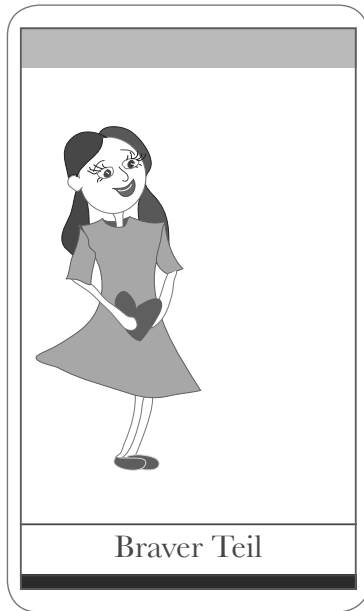


Sie und Ihr

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



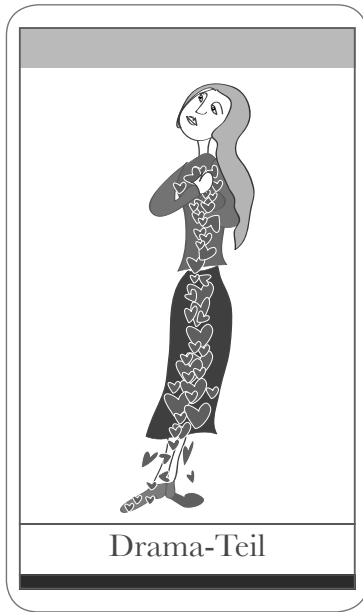
Sie und Ihr

Braver Teil

- ✖ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✖ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✖ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✖ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✖ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✖ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✖ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✖ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✖ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



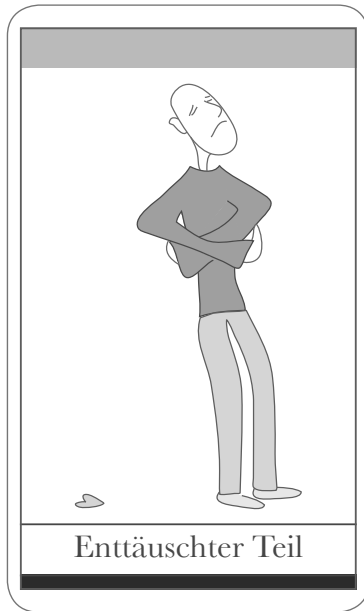
Sie und Ihr

Drama-Teil

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Enttäuschter Teil

- ✖ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✖ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✖ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✖ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✖ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✖ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✖ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✖ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✖ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.

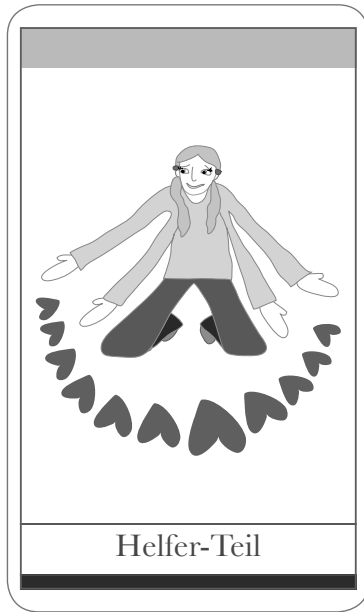


Sie und Ihr

- ✖ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✖ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✖ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✖ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✖ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✖ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✖ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✖ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✖ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



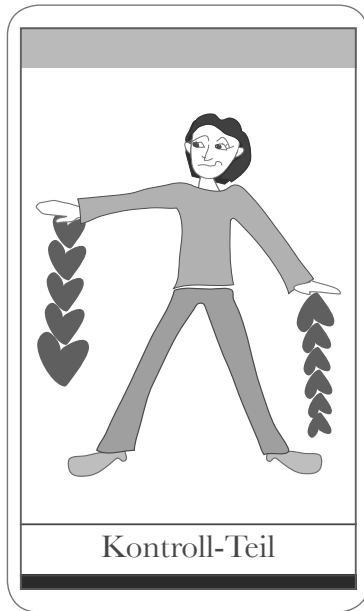
Sie und Ihr

Helfer-Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



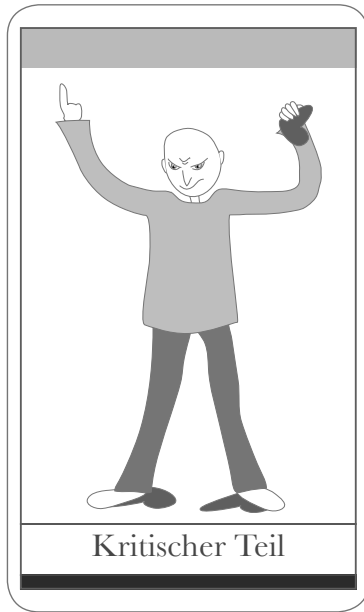
Sie und Ihr

Kontroll-Teil

- ✳ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✳ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✳ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✳ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✳ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✳ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✳ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✳ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✳ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



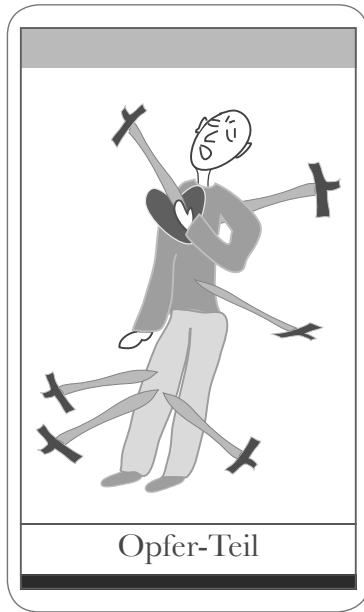
Sie und Ihr

Leistungs-Teil

- ✖ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✖ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✖ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✖ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✖ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✖ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✖ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✖ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✖ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



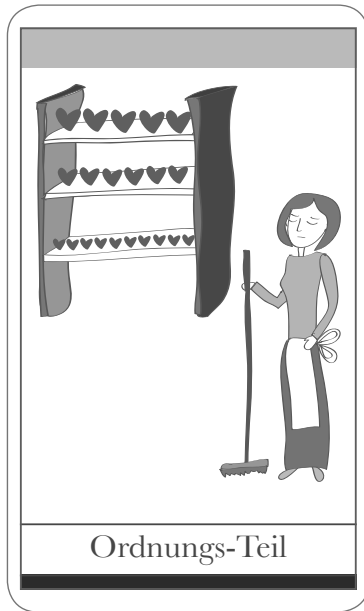
Sie und Ihr

Opfer-Teil

- ✳ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✳ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✳ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✳ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✳ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✳ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✳ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✳ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✳ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.

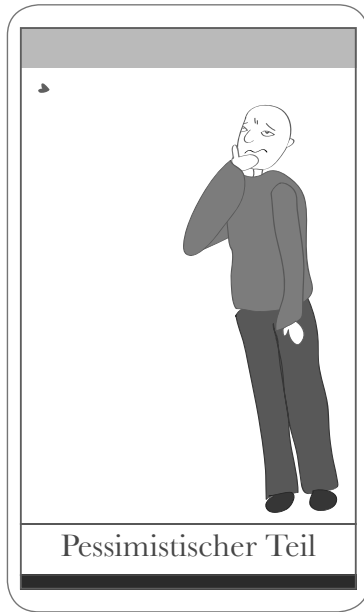


Sie und Ihr

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Pessimistischer Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

- ✖ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✖ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✖ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✖ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✖ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✖ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✖ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✖ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✖ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



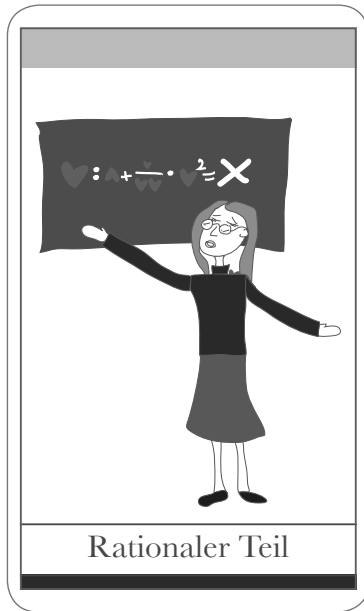
Sie und Ihr

Problemlöser-Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.

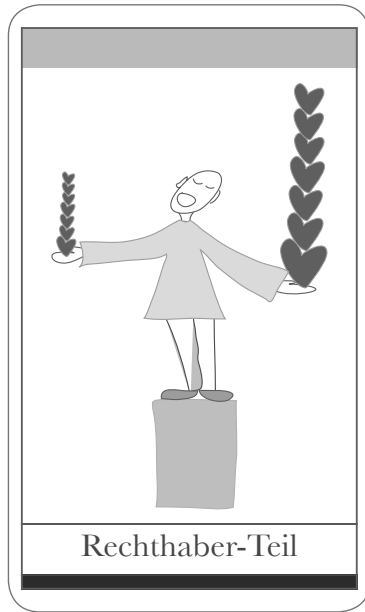


Sie und Ihr

- ✖ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✖ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✖ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✖ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✖ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✖ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✖ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✖ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✖ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Rechthaber-Teil

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



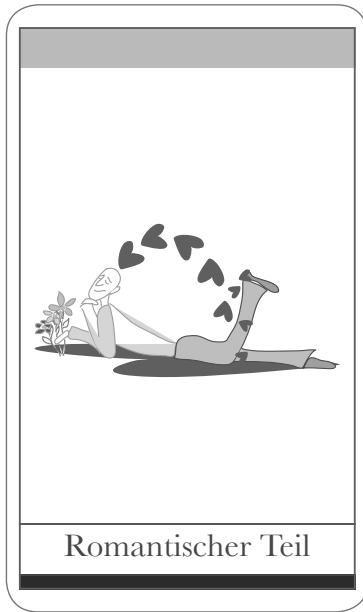
Sie und Ihr

Rechtmacher-Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



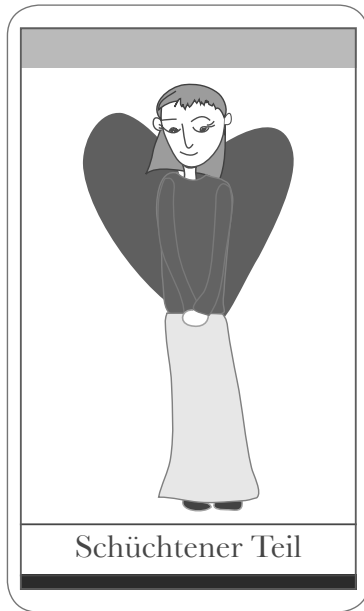
Sie und Ihr

Romantischer Teil

- ✗ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✗ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✗ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✗ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✗ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✗ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✗ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✗ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✗ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Schüchterer Teil

- ✧ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✧ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✧ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✧ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✧ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✧ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✧ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✧ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✧ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Selbstgerechter Teil

- ✳ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✳ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✳ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✳ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✳ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✳ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✳ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✳ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✳ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



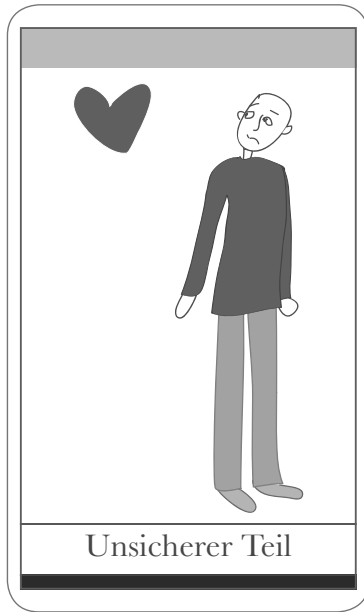
Sie und Ihr

Unabhängiger Teil

- ✖ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✖ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✖ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✖ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✖ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✖ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✖ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✖ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✖ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



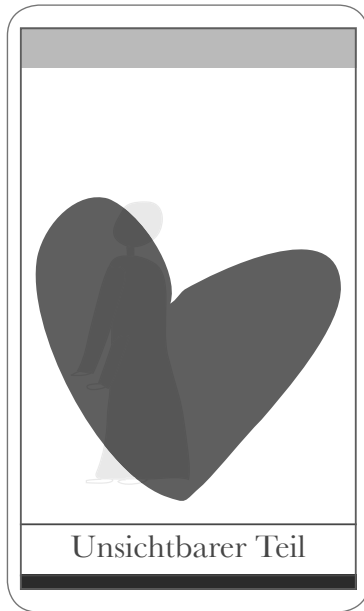
Sie und Ihr

Unsicherer Teil

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Unsichtbarer Teil

- ※ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ※ In welchen Situationen meldet er sich?
- ※ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ※ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ※ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ※ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ※ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ※ Erklären Sie den Hintergrund.
- ※ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

Verführer-Teil

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



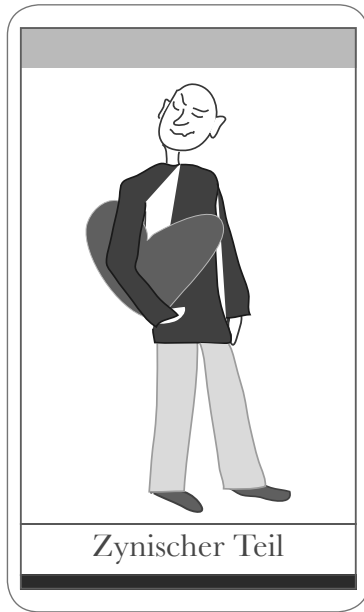
Sie und Ihr

Wertloser Teil

- ✳ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✳ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✳ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✳ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✳ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✳ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✳ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✳ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✳ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



Sie und Ihr

- ✘ Kennen Sie diesen Teil von sich?
- ✘ In welchen Situationen meldet er sich?
- ✘ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ✘ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ✘ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ✘ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ✘ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ✘ Erklären Sie den Hintergrund.
- ✘ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.



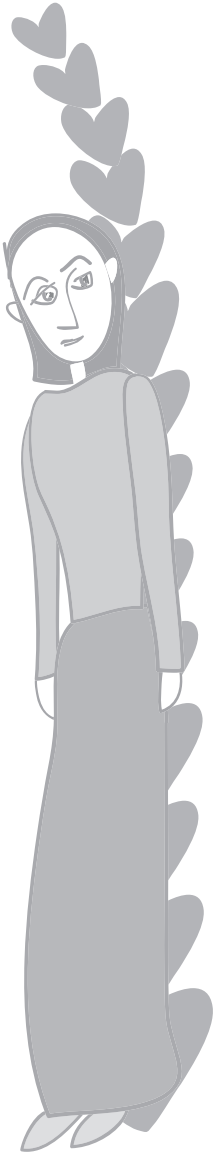
Sie und Ihr

- ※ Was für ein Teil ist das?
- ※ In welchen Situationen meldet er sich?
- ※ Wann wird er übermächtig und „übernimmt“ Sie in Ihrem Denken, Fühlen und in Ihrer Reaktion?
- ※ Wie sehr kontrolliert er Sie?
- ※ Wie sehr haben Sie die Möglichkeit, ihn in Schach zu halten?
- ※ Wie sehr ist er ein fester Bestandteil Ihres „Systems“?

Partnerübung

- ※ Stellen Sie Ihrem Partner den Teil vor.
- ※ Erklären Sie den Hintergrund.
- ※ Lassen Sie sich erklären, wie Ihr Partner auf diesen Teil reagiert.

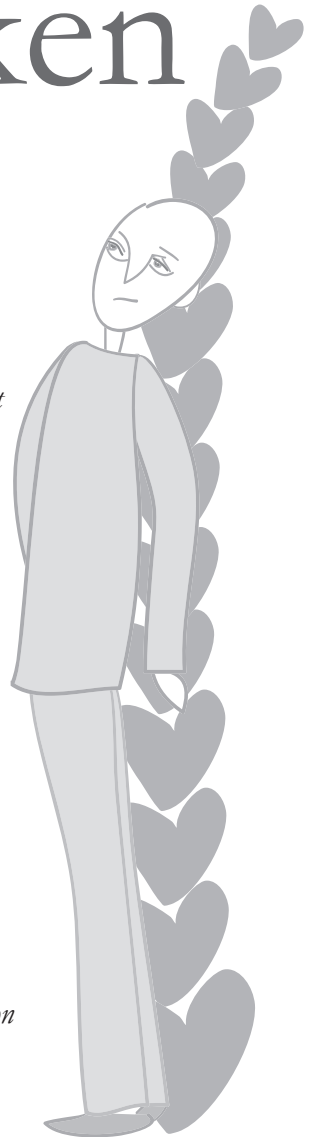
Dynamiken

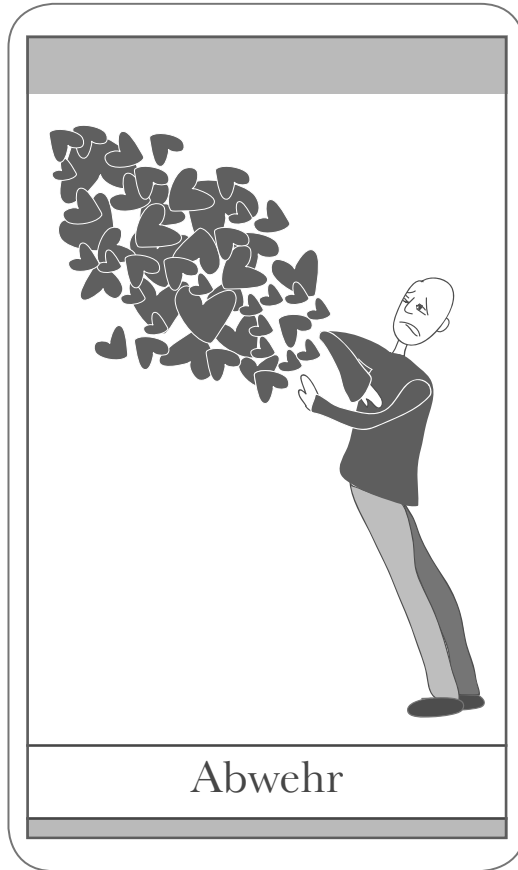


Abwehr
Abwertung
Angst
Aufgeben
Aufschieben
Ausgelassenheit
Ausruben
Besitzanspruch
Eifersucht
Empfindlichkeit
Entspannung
Feindseligkeit
Flucht
Forderung
Freude
Frustration
Gleichgültigkeit
Herablassung
Hilflosigkeit
Hoffnung
Kontaktabbruch
Langeweile

Machtlosigkeit
Manipulation
Neid
Offenheit
Scham
Schmerz
Schutz
Stolz
Überforderung
Ungeduld
Wut
Zweifel

Akzeptanz
Distanz
Kampf
Kommunikation
Konflikt
Nähe
Spaß
Sprachlosigkeit





Abwehr

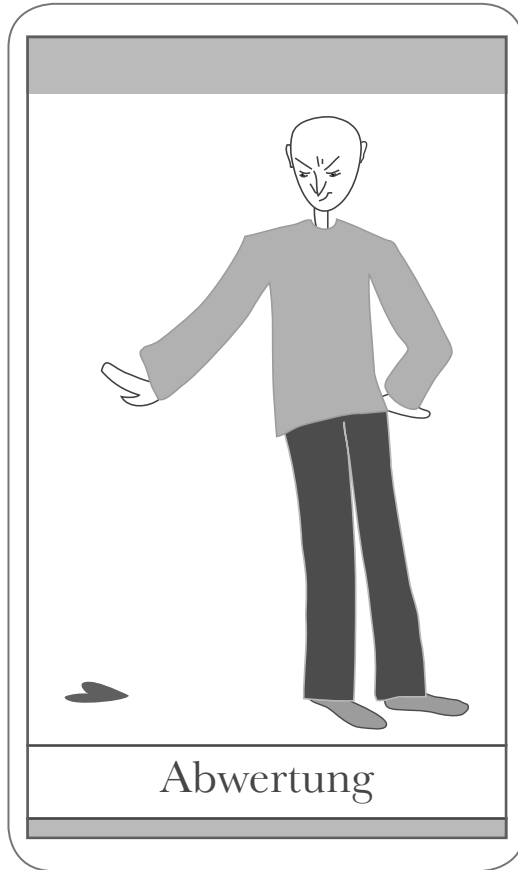
Abwehr bedeutet, Sie gehen in Widerstand zu dem, was ist oder was auf Sie vom Anderen zukommt (oder zukommen könnte). Sie wollen das/ihn nicht, Sie wollen es/ihn anders haben und Sie wehren sich dagegen.

Sie:

- ✳ In welchen Situationen gehen Sie in Abwehr?
- ✳ Warum? Was befürchten Sie würde passieren, wenn Sie nicht in Abwehr gingen?
- ✳ Welche Auswirkung hat diese Reaktion:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter dieser Abwehr-Reaktion:
 - ✳ was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ was in sich wollen Sie schützen?
- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen reagieren?
- 🌀 Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- 🌀 Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich reagiere in manchen Situationen mit Abwehr, weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich in meine Abwehrreaktion rutsche.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen..... [Ihre Erkenntnis] reagieren.
- ✳ Wie wäre das für dich?



Abwertung bedeutet hier, dass Sie dem, was ist oder was Sie haben einen inneren Wert absprechen. Sie behandeln Ihren Partner oder die Beziehung als etwas, das unwichtig, überflüssig oder sogar abstoßend ist. Sie machen es schlecht. Das kann unausgesprochen als eine innere Haltung unterschwellig da sein oder offen ausgesprochen sein. In jedem Fall zersetzt eine abwertende Einstellung jegliche Basis für Offenheit und Nähe, weil der Partner spürt, dass er „nicht richtig“ ist.

Sie:

- ✳ In welchen Situationen nehmen Sie eine abwertende Haltung ein?
- ✳ Welche Aspekte Ihrer Beziehung oder Ihres Partners werten Sie ab?
- ✳ Warum? Was genau passiert da in Ihnen?

- ✳ Welche Auswirkung hat diese Reaktion:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter dieser Abwertung?
 - ✳ Welche Befürchtungen melden sich da?
 - ✳ Was in sich wollen Sie verteidigen?

- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen reagieren?

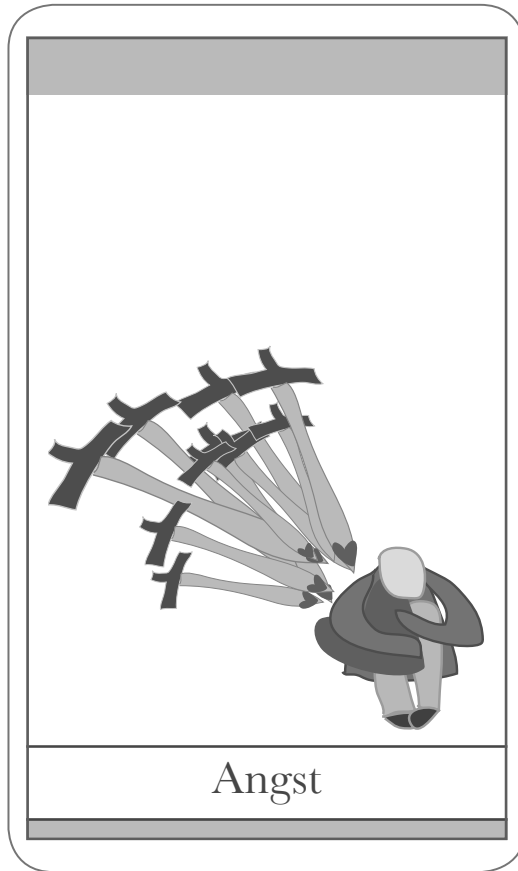
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ In manchen Situationen werte ich ab,
weil.....[Ihre Erkenntnis].

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich abwerte.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte
stattdessen..... [Ihre Erkenntnis] reagieren.
- ✳ Wie wäre das für dich?



Angst ist ein Grundmotor unseres Systems. Ein großer Schützer aber auch eine Kraft, die uns lähmen kann und uns daran hindert, Neues zu erleben, uns einzulassen, zu wachsen, unsere engen Räume zu sprengen. Es gibt unzählige Dinge, die uns Angst machen, ob wir es wahrhaben oder nicht, ob wir es zulassen oder nicht. Der erste Schritt wäre, anzuerkennen, dass es Angst gibt. Beschränken Sie sich hier auf den Themenbereich Beziehung.

Sie:

- ✳ Wovor haben Sie in Bezug auf Beziehung Ängste?
- ✳ In welchen Situationen wird die Angst ausgelöst?
- ✳ Wie reagieren Sie selber innerlich auf eine aufkommende Angst?
- ✳ Wie reagieren Sie nach außen hin?

- ✳ Welche Auswirkung hat das:
 - ✳ auf Sie selber: was, außer Angst wird noch in Ihnen ausgelöst?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter der Angst?
- ✳ Was würde Ihnen helfen?
- ✳ Wie könnten Sie in guter Weise mit Ihrer Angst umgehen?

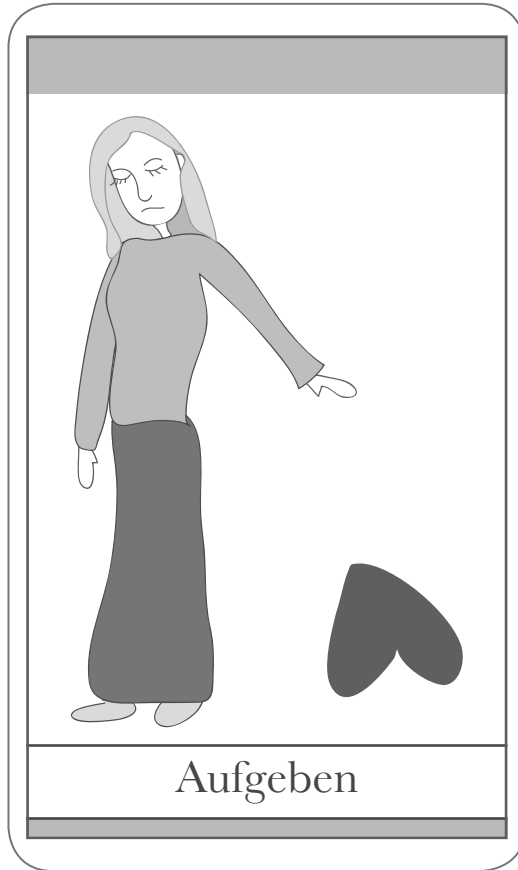
- ☉ Von welchem Teil aus, aus welcher Haltung aus reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich bekomme in manchen Situationen Angst,
weil/wenn.....[Ihre Erkenntnis].
- ✳ Ich reagiere auf meine Angst damit, dass ich.....
[Ihre Übersprungsreaktion].

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn du meine Angst oder
.....[Ihre Übersprungsreaktion] mitbekommst.
- ✳ Welche Emotionen löst das bei dir aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte in Zukunft,
wenn Angst kommt tun könnte.
- ✳ Wie wäre das für dich?



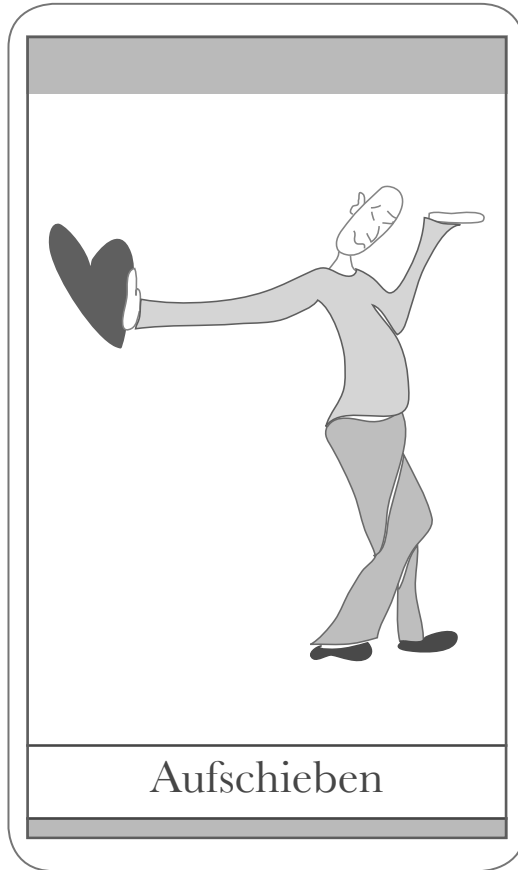
Aufgeben bedeutet, dass Sie etwas lassen, ohne es „gut sein lassen“ zu können. Eine Sache loslassen, weil sie keinen Sinn mehr macht oder abgeschlossen ist, ist in der Regel – wenn auch manchmal schmerzhaft – doch stimmig und damit kein „Problem“. Wenn Sie aufgeben, heißt es, dass Sie im Grunde noch nicht damit abgeschlossen haben, aber keinen Weg sehen oder keine Hoffnung mehr haben und sich somit geschlagen geben.

Sie:

- ✳ In welchen Situationen geben Sie auf?
- ✳ Warum? Was befürchten Sie, wenn Sie weiter machen, dran bleiben?
- ✳ Welche Auswirkung hat diese Reaktion:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter dem Aufgeben?
 - ✳ was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ was in sich wollen Sie schützen?
- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen reagieren?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich habe aufgegeben,
weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, dass ich aufgegeben habe.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✳ Wie wäre das für dich?



Aufschieben bedeutet, dass Sie es vermeiden jetzt und hier eine Entscheidung zu treffen oder etwas, das ansteht, in Angriff zu nehmen. Sie sind entweder unsicher und wissen nicht, was die richtige Entscheidung ist, oder der Gedanke an das, was zu tun ist, ist so überwältigend oder beängstigend, dass Sie sich nicht überwinden können, sich dem zu widmen. Aufschieben hat oftmals mit Nicht-Konfrontieren zu tun, mit Wegschauen, Verdrängen oder Verleugnen.

Sie:

- ✧ Was genau schieben Sie auf?
- ✧ Warum? Was ist Ihre Befürchtung, wenn Sie es jetzt tun oder entscheiden?
- ✧ Welche Auswirkung hat das Aufschieben:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter dem Aufschieben?
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?
- ✧ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen reagieren?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich schiebe auf, weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, dass ich das aufschiebe.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen
- ✧ Wie wäre das für dich?



Ausgelassenheit ist meistens eine Reaktion auf Freude und Fülle. Kontrolle und Verhaltensregeln gelten in diesem Zustand oft nicht mehr viel und es herrschen Spontanität und Überschwang vor. In Beziehung kennen wir das oft in dem Zustand des Verliebt-seins.

Sie:

- ✖ Sind Sie in der Lage ausgelassen zu sein?
- ✖ In welchen Situationen gelingt das?
- ✖ Was hindert Sie daran oder hemmt Sie, ausgelassen zu sein?
- ✖ Warum? Was befürchten Sie oder wollen Sie vermeiden?
- ✖ Wie reagiert Ihr Partner, wenn Sie ausgelassen sind?
- ✖ Wie reagieren Sie, wenn Ihr Partner ausgelassen ist?

- ✖ Ist Ausgelassenheit ein Bedürfnis, das Sie haben?

- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her sind Sie ausgelassen oder unterdrücken Ihre Ausgelassenheit?

Partnerübung:

- * Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich ausgelassen bin/
dass ich nicht ausgelassen sein kann.
- * Welche Emotionen löst das aus?
- * Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- * Wie reagierst du innerlich darauf?
- * Wie reagierst du äußerlich darauf?



Ausruhen

Ausruhen bedeutet hier, dass Sie sich in dem oder auf dem, was Sie sich geschaffen haben ausruhen. Es geht nicht mehr weiter, Sie haben keine Motivation oder kein Interesse, weiter zu gehen, Fortschritt zu machen oder Veränderung zuzulassen, sich zu entwickeln, oder dem Fluss der Lebendigkeit zu folgen. Sie geben sich einer gewissen Bequemlichkeit hin und verhindern damit möglicherweise eine Weiterentwicklung.

Sie:

- ✳ In welcher Beziehungs-Dynamik ruhen Sie sich aus?
- ✳ Warum? Was bringt Sie dazu?
- ✳ Welche Auswirkung hat diese Reaktion:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter diesem Ausruhen:
 - ✳ was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ was in sich wollen Sie schützen?

- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen reagieren?

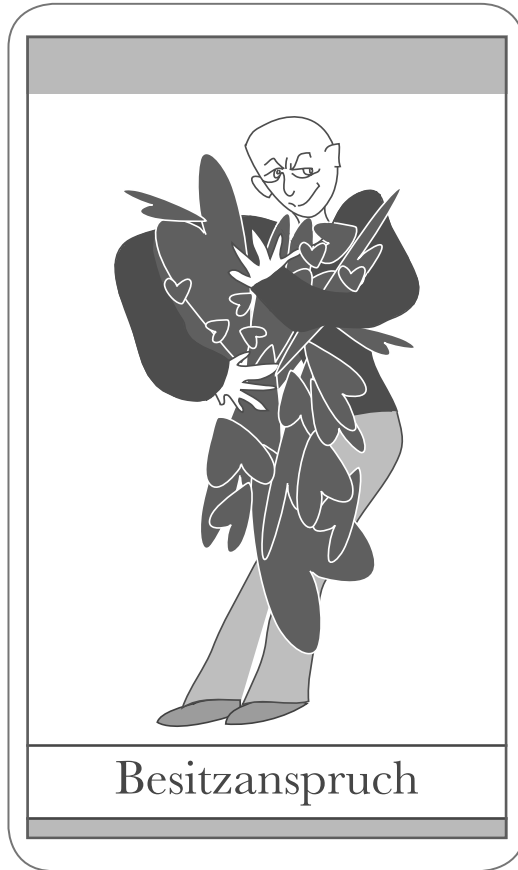
- ☼ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☼ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich ruhe mich in Bezug auf aus,
weil.....[Ihre Erkenntnis].

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, dass ich mich ausruhe.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte
stattdessen.....
- ✳ Wie wäre das für dich?



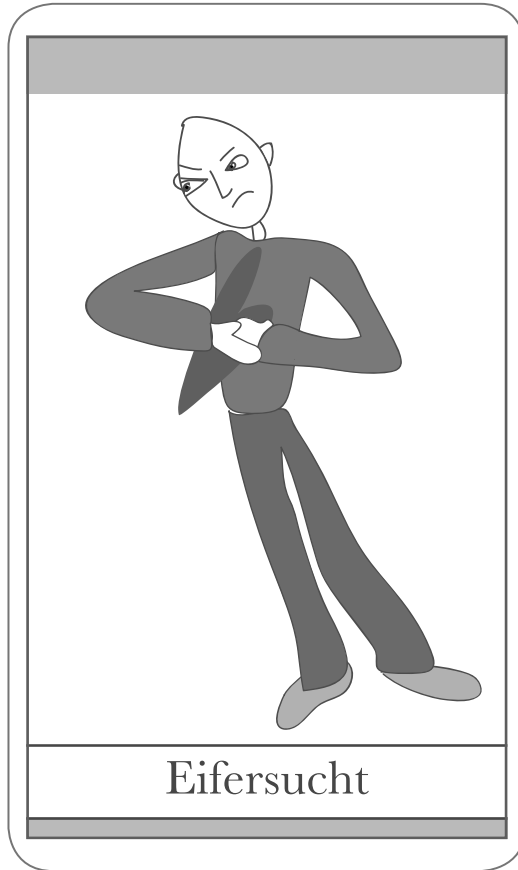
Ansprüche entstehen meist aus einer Angst heraus, etwas zu verlieren oder nicht halten zu können. In der Beziehungsdynamik gilt der Besitzanspruch in der Regel dem Partner, seiner Aufmerksamkeit, seinem Körper, seiner Zuneigung, seiner Präsenz. Das bedeutet, Sie sind der Meinung, dass Sie in Bezug auf Ihren Partner auf bestimmten Ebenen ein Recht oder einen Anspruch auf ihn haben.

Sie:

- ✳ In welchen Ebenen glauben Sie, einen Anspruch auf Ihren Partner zu haben?
- ✳ Warum? Was befürchten Sie würde passieren, wenn Sie diesen Anspruch nicht geltend machen?
- ✳ Welche Auswirkung hat diese Anspruchshaltung:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter dem Besitzanspruch:
 - ✳ was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ was in sich wollen Sie schützen?
- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich habe Besitzansprüche an dich, weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, dass ich diese Besitzansprüche habe.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✳ Wie wäre das für dich?



Auch der Eifersucht liegen Ängste zugrunde und oft zusätzlich gewisse Unsicherheiten. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie Ihren Partner verdient haben, ob Sie ihn halten können, ob Sie gut genug, schön genug, wertvoll genug, toll genug sind, werden Sie Ihrem Partner gegenüber unsicher. Die Angst, verlassen, betrogen oder verraten zu werden, treibt Sie möglicherweise dazu, jeden und alles zu prüfen, das Ihre scheinbare Sicherheit gefährden könnte.

Sie:

- ✧ In welchen Situationen werden Sie eifersüchtig?
- ✧ Warum? Was befürchten Sie?
- ✧ Welche Auswirkung hat die Eifersucht:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Eifersucht:
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?

- ✧ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?

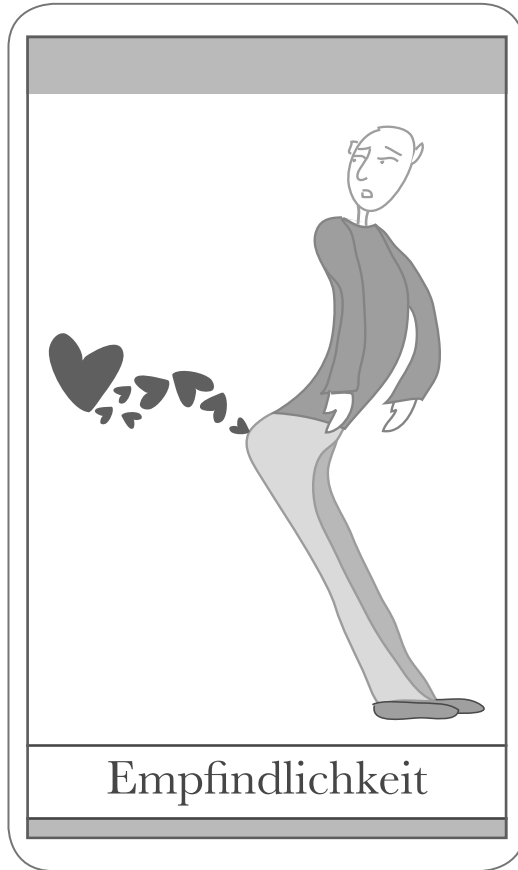
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich werde inSituationen eifersüchtig,
weil.....[Ihre Erkenntnis].

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich eifersüchtig bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✧ Wie wäre das für dich?



Empfindlichkeit

Wir reagieren empfindlich in Situationen, die sich oft wiederholt haben. Wenn das selbe Thema ohne Lösung oder zumindest Fortschritt immer wieder im Raum steht, werden wir zunehmend empfindlich auf eben dieses Thema. Ein weiterer Aspekt sind unsere von Haus aus „wunden Punkte“. Dinge, die uns schon immer zu schaffen gemacht haben, tief in uns als schmerzhaftes Erlebnis gespeichert sind, machen uns in diesem Bereich empfindlich auf alles, was in diese Wunde zielt.

Sie:

- ✧ In welchen Situationen reagieren Sie empfindlich?
- ✧ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Empfindlichkeit:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Empfindlichkeit:
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?

- ✧ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?

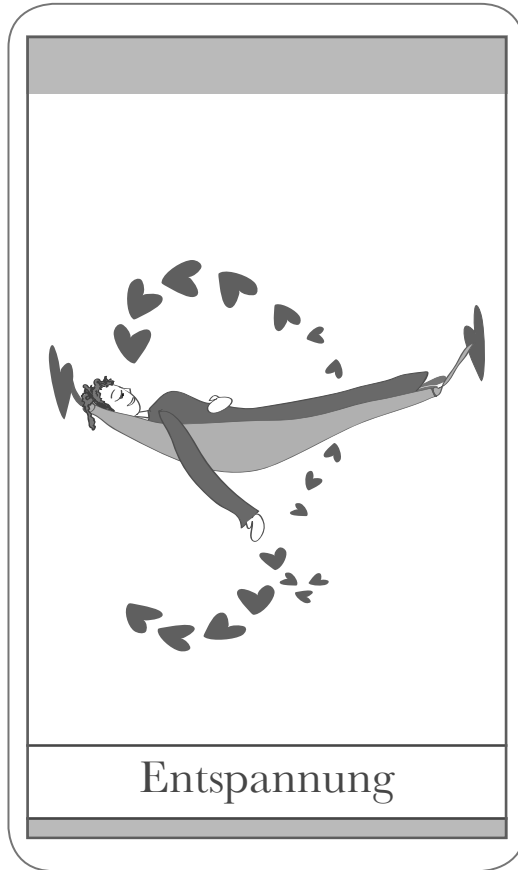
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich reagiere inSituationen empfindlich,
weil.....[Ihre Erkenntnis].

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich empfindlich bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✧ Wie wäre das für dich?



Entspannung bedeutet hier, dass Sie in der Beziehung und mit Ihrem Partner in Frieden sind. So weit im Frieden, dass Sie bis zu einem bestimmten Punkt loslassen können und sich in dem, wie und was ist – auch wenn es Spannungen gibt – entspannen können. Dem liegt eine gewisse innere Sicherheit und Akzeptanz zugrunde.

Sie:

- ✳ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Entspannung?
- ✳ Auf welchen Ebenen in Ihrer Beziehung und Ihrem Partner gegenüber können Sie sich entspannen?
- ✳ Warum? Was ist das Kriterium dafür, ob Sie sich entspannen können?

- ✳ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie in Ihrer Beziehung entspannt sind:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Was steckt dahinter, wenn Sie in bestimmten Bereichen nicht entspannen können?
 - ✳ Welche Befürchtungen stecken dahinter?
 - ✳ Was in sich wollen Sie schützen?

- 🌀 Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her sind Sie mehr oder weniger in der Lage, zu entspannen?

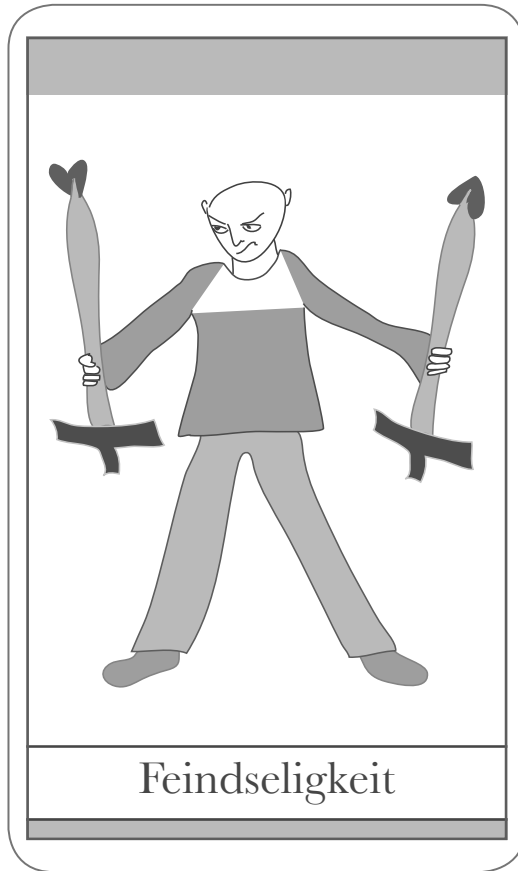
Partnerübung:

- ✳ Ich kann inSituationen nicht entspannen, weil.....[Ihre Erkenntnis].

Abwechselnd:

- ✳ Sag mir, was für dich Entspannung ist.
- ✳ Sag mir, was für dich Entspannung nicht ist.

- ✳ Sag mir, wann du in der Beziehung entspannt bist.
- ✳ Warum? Was genau ist der Punkt?
- ✳ Sag mir etwas, wann du in der Beziehung nicht entspannt bist.
- ✳ Warum? Was macht es dir so schwer?



Feindseligkeit geht einher mit Aggression und Widerstand, oft nur unterschwellig. Das heißt, der Zorn oder Missmut wird nicht offen ausgesprochen, sondern wird indirekt kommuniziert. Dahinter steckt eine innere Verhärtung dem Anderen gegenüber, oft kombiniert mit einer gewissen Hilflosigkeit oder einem Aufgeben: aus dem Gefühl heraus, in einer Situation festzustecken, die nicht als bereichernd empfunden wird, entwickelt sich der Andere zum Feind und wird unterschwellig bekämpft.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen sind Sie Ihrem Partner gegenüber feindselig?
- ✳ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✳ Welche Auswirkung hat Ihre Feindseligkeit:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter der Feindseligkeit:
 - ✳ was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ was in sich wollen Sie schützen?
- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich reagiere inSituationen feindselig,
weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich feindselig bin.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✳ Wie wäre das für dich?



Flucht

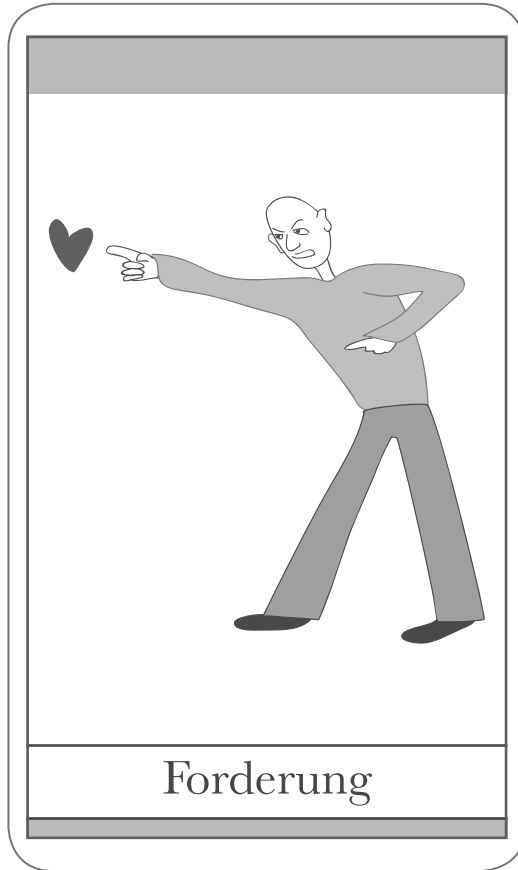
Flucht ist eine Basis-Reaktion unseres Seins. Wenn wir uns bedroht fühlen, heißt es: Angriff oder Flucht. Die Flucht gewinnt, wenn wir zu der (unbewussten) Einschätzung gekommen sind, dass wir durch Konfrontation keine Chance haben. Jedenfalls wollen wir uns einer bestimmten Situation oder Menschen nicht aussetzen, nicht konfrontieren, was ist und ziehen uns raus.

Sie:

- ✧ In welchen Situationen entsteht der Wunsch zur Flucht?
- ✧ Warum? Was ist der Auslöser?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Fluchttendenz:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Flucht:
 - ✧ was wollen Sie vermeiden?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?
- ✧ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- * Ich flüchte in Situationen, die....., weil.....[Ihre Erkenntnis].
- * Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich flüchte.
- * Welche Emotionen löst das aus?
- * Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- * Wie reagierst du innerlich darauf?
- * Wie reagierst du äußerlich darauf?
- * Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- * Wie wäre das für dich?



Wir fordern in der Regel aus zwei Gründen: entweder, weil wir in einer Art Opfer-Rolle und in einem Recht-Haben gefangen sind und daher meinen, einen Anspruch auf gewisse Dinge zu haben. Oder wir haben die Befürchtung, dass wenn wir bitten, statt zu fordern, unsere Bitte gewiss nicht erfüllt wird – möglicherweise, weil wir insgeheim von uns denken, es nicht verdient zu haben.

Sie:

- ✳ Zu welchen Aspekten stellen Sie Ihrem Partner gegenüber Forderungen?
- ✳ Warum denken Sie, dass Sie ein Recht darauf haben?
- ✳ Welche Auswirkung haben Ihre Forderungen:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter den Forderungen:
 - ✳ worum geht es Ihnen wirklich?
 - ✳ was wollen Sie tatsächlich erreichen?
- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich reagiere inSituationen mit Forderungen, weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich Forderungen stelle.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✳ Wie wäre das für dich?



Freude ist ein Gefühl, das auf einer inneren Zufriedenheit beruht oder durch ein Erleben ausgelöst wird, das wir als schön, erfüllend oder befriedigend erleben. Es ist etwas, das wir im Grunde permanent suchen und um das wir uns bemühen, indem wir Situationen schaffen, die uns in der Vergangenheit Freude bereitet haben. Es kann auch als Grundgefühl dem Leben gegenüber existieren, sozusagen als Haltung.

Sie:

- ✳ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Freude?
- ✳ Wie schwer fällt es Ihnen, Freude zu empfinden?
- ✳ Auf welchen Ebenen in Ihrer Beziehung und Ihrem Partner gegenüber empfinden Sie Freude?
- ✳ Warum? Was ist das Kriterium dafür, ob Sie sich freuen können?

- ✳ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie in Ihrer Beziehung Freude erleben:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Was steckt dahinter, wenn Sie sich in bestimmten Bereichen nicht freuen können?
 - ✳ Welche Erfahrungen stecken dahinter?

- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her sind Sie mehr oder weniger in der Lage, Freude zu empfinden?

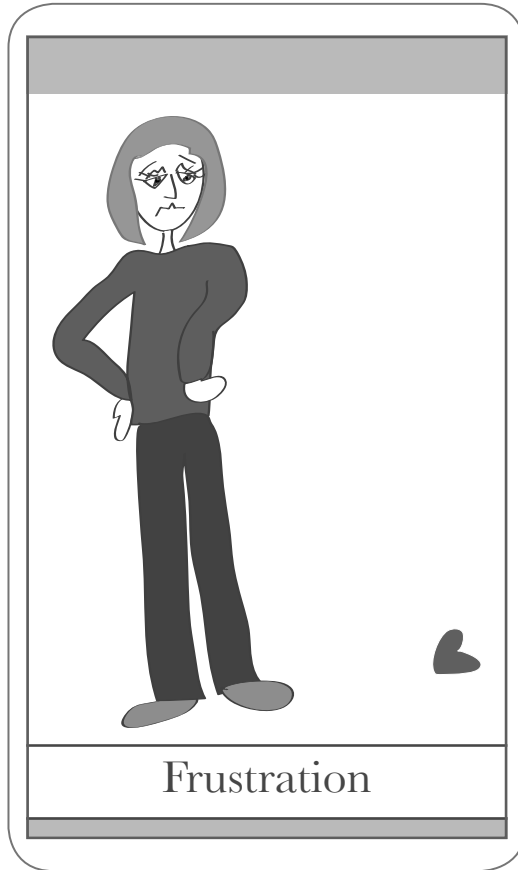
Partnerübung:

- ✳ Ich kann mich inSituationen nicht freuen, weil.....[Ihre Erkenntnis].

Abwechselnd:

- ✳ Sag mir, was für dich Freude ist.
- ✳ Sag mir, was für dich Freude nicht ist.

- ✳ Sag mir, wann du in der Beziehung Freude empfindest.
- ✳ Warum? Was genau ist der Punkt?
- ✳ Sag mir etwas, wann du in der Beziehung keine Freude empfindest.
- ✳ Warum? Was verhindert es?



Frustration

Frustration entsteht, wenn wir über längere Zeit versucht haben, etwas zu erreichen oder zu verändern und es nicht gelingt. Das andauernde Scheitern löst das Gefühl aus, dass wir feststecken, dass wir unsere Ziele nicht erreichen, dass wir unfähig sind, etwas anders zu machen. Es ist die Vorstufe zum Gefühl von Ohnmacht und Resignation.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie in Ihrer Beziehung frustriert?
- ✧ Warum? Was genau ist der Punkt?
- ✧ Wie reagieren Sie, wie leben Sie Ihre Frustration aus?
- ✧ Welche Auswirkung hat das:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Frustration:
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?

- ✧ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?

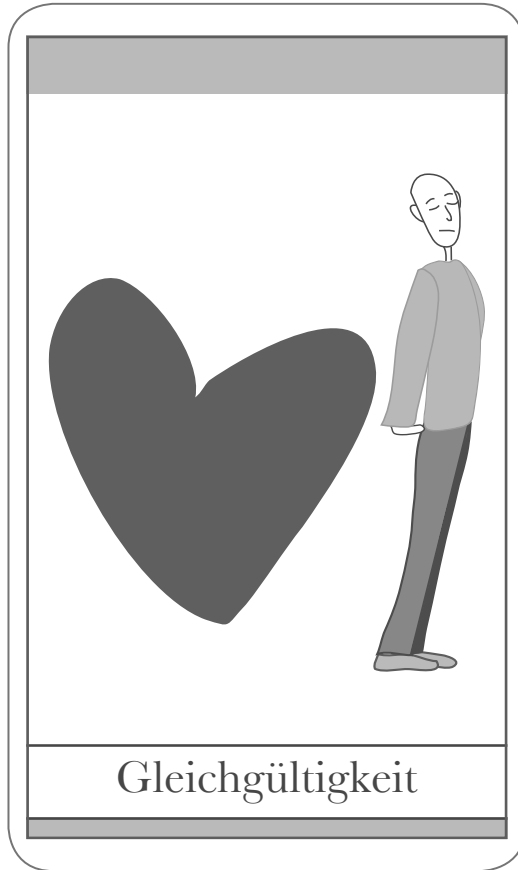
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich bin in Bezug auf frustriert,
weil.....[Ihre Erkenntnis] und reagiere dann

- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich frustriert bin oder
.....reagiere.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✧ Wie wäre das für dich?



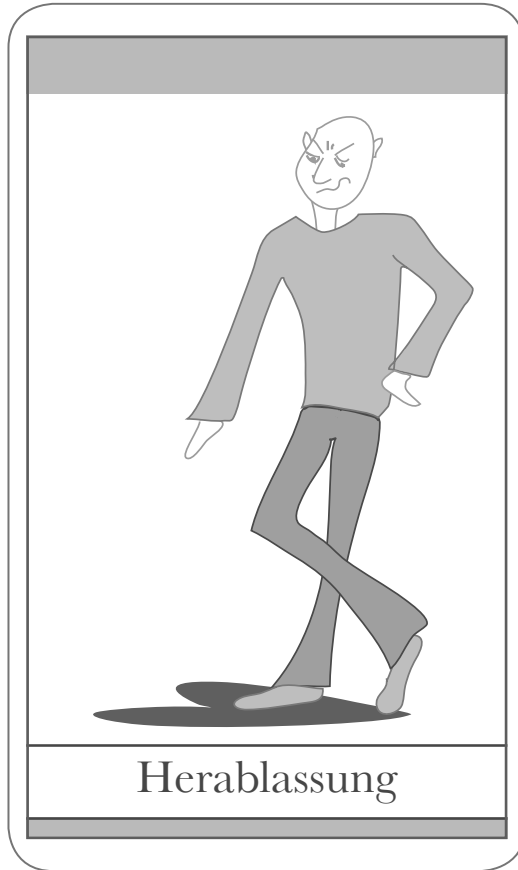
Gleichgültigkeit ist oftmals ein Schutzmechanismus. Wenn wir einer Sache scheinbar gleichgültig gegenüberstehen, kann sie uns nicht berühren, das heißt, sie kann uns auch nicht verwirren, verunsichern oder verletzen. Im Grunde bedeutet es, dass wir uns der Situation oder dem Gegenüber nicht wirklich zuwenden, also beschließen, dass es nichts mit uns zu tun hat.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie in Ihrer Beziehung gleichgültig?
- ✧ Warum? Was ist der Grund?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Gleichgültigkeit:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Gleichgültigkeit:
 - ✧ was befürchten Sie, wenn Sie nicht gleichgültig wären?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?
- ✧ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich reagiere inSituationen gleichgültig,
weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich gleichgültig bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✧ Wie wäre das für dich?



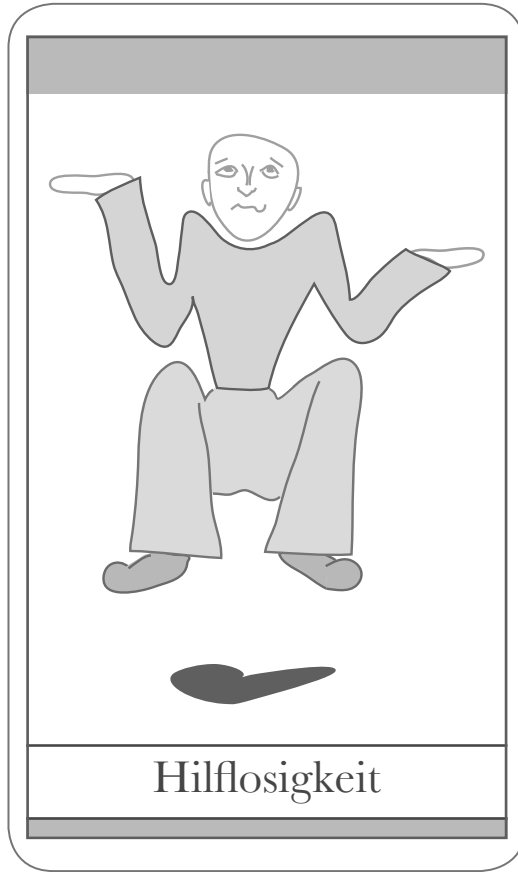
Herablassung ist eine Haltung der Überheblichkeit. Andere Menschen herablassend zu behandeln, hilft eine eigene Position scheinbar zu stärken. Es geht darum, den Anderen klein zu machen, um selbst groß zu erscheinen. Oft verbirgt sich hinter einer herablassenden Haltung eine eigene Unsicherheit und durch die Abwertung des Gegenüber oder seiner Meinung schützt man sich davor, infrage gestellt zu werden.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen sind Sie Ihrem Partner gegenüber herablassend?
- ✳ Warum? Wie hilft es Ihnen gut dazustehen?
- ✳ Welche Auswirkung hat Ihre Herablassung:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter der Herablassung:
 - ✳ was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ was in sich wollen Sie schützen?
- ✳ Wie könnten Sie möglicherweise stattdessen damit umgehen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich reagiere beiThemen und Situationen herablassend, weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich herablassend bin.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✳ Wie wäre das für dich?



Hilflosigkeit ist nahe verwandt mit dem Thema Ohnmacht. Es ist ein Gefühl, dass wir versuchen, um jeden Preis zu vermeiden, weil in der Hilflosigkeit der Same zu einer globalen Sinnlosigkeit in allem, was wir tun steckt. Es verbirgt sich darin, die Erkenntnis, dass wir keine Kontrolle haben und nichts bewirken können. Und das macht diesen Zustand so schwer zu ertragen.

Sie:

- ✖ In welchen Situationen fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung hilflos?
- ✖ Durch was wird die Hilflosigkeit ausgelöst?
- ✖ Wie reagieren Sie selber innerlich auf Ihre Hilflosigkeit?
- ✖ Wie reagieren Sie nach außen hin?

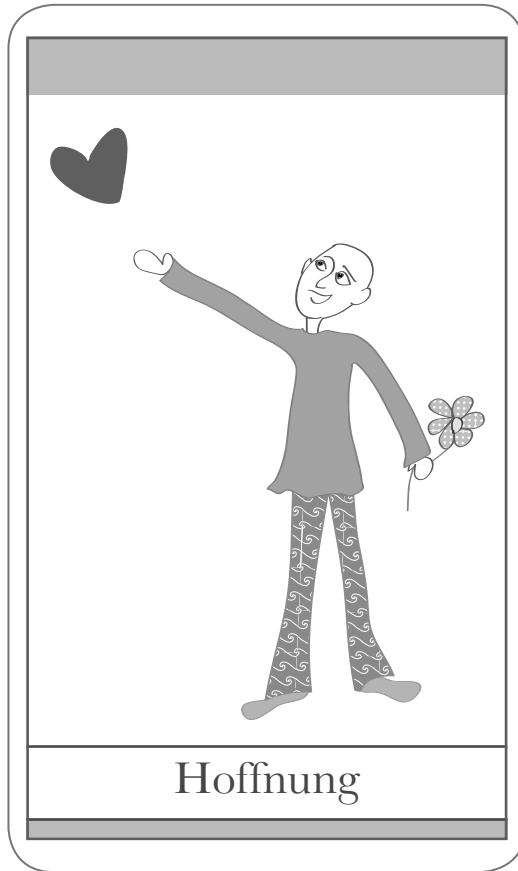
- ✖ Welche Auswirkung hat das:
 - ✖ auf Sie selber: was, außer Hilflosigkeit wird noch in Ihnen ausgelöst?
 - ✖ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✖ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✖ Welches Bedürfnis steht hinter der Hilflosigkeit?
- ✖ Was würde Ihnen helfen?
- ✖ Wie könnten Sie in guter Weise mit Ihrer Hilflosigkeit umgehen?

- ☉ Von welchem Teil aus, aus welcher Haltung aus reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✖ Ich fühle mich in manchen Situationen hilflos, weil/wenn.....[Ihre Erkenntnis].
- ✖ Ich reagiere auf meine Hilflosigkeit damit, dass ich..... [Ihre Übersprungsreaktion].
- ✖ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn du meine Hilflosigkeit oder[Ihre Übersprungsreaktion] mitbekommst.
- ✖ Welche Emotionen löst das bei dir aus?
- ✖ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✖ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✖ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✖ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte in Zukunft, wenn Hilflosigkeit kommt tun könnte.
- ✖ Wie wäre das für dich?



Hoffnung

Hoffnung ist eine positive Sicht auf die Zukunft. Hoffnung ist eines der Mittel, die uns helfen, Schwierigkeiten zu überwinden und harte Zeiten zu überstehen. Ohne Hoffnung ist es sehr schwierig, Projekte in Angriff zu nehmen oder den ersten Schritt in einer Sache zu wagen, weil dann der Motor und das Ziel fehlen, die uns dazu die Kraft verleihen.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie in Ihrer Beziehung voller Hoffnung?
- ✧ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Hoffnung?
- ✧ Wie schwer fällt es Ihnen, Hoffnung zu haben?
- ✧ Was ist das Kriterium dafür, ob Sie Hoffnung haben können?

- ✧ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie in Ihrer Beziehung Hoffnung haben:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Was steckt dahinter, wenn Sie sich in bestimmten Bereichen keine Hoffnung haben?
 - ✧ Welche Erfahrungen stecken dahinter?

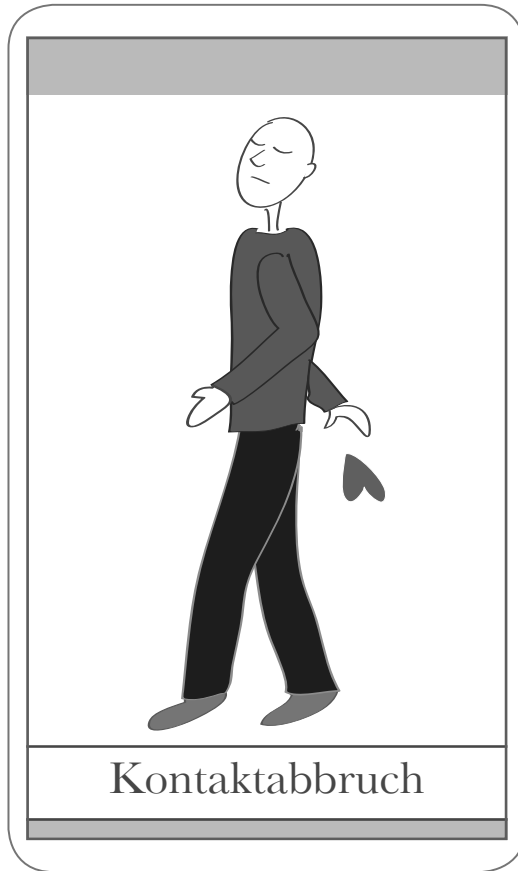
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her sind Sie mehr oder weniger in der Lage, Hoffnung zu empfinden?

Partnerübung:

- ✧ Ich habe inSituationen keine Hoffnung (mehr), weil.....[Ihre Erkenntnis].

- abwechselnd:
 - ✧ Sag mir etwas über dich und Hoffnung.

 - ✧ Sag mir, wann du in der Beziehung Hoffnung empfindest.
 - ✧ Warum? Was genau ist der Punkt?
 - ✧ Sag mir etwas, wann du in der Beziehung keine Hoffnung empfindest.
 - ✧ Warum? Was verhindert es?



Kontaktabbruch

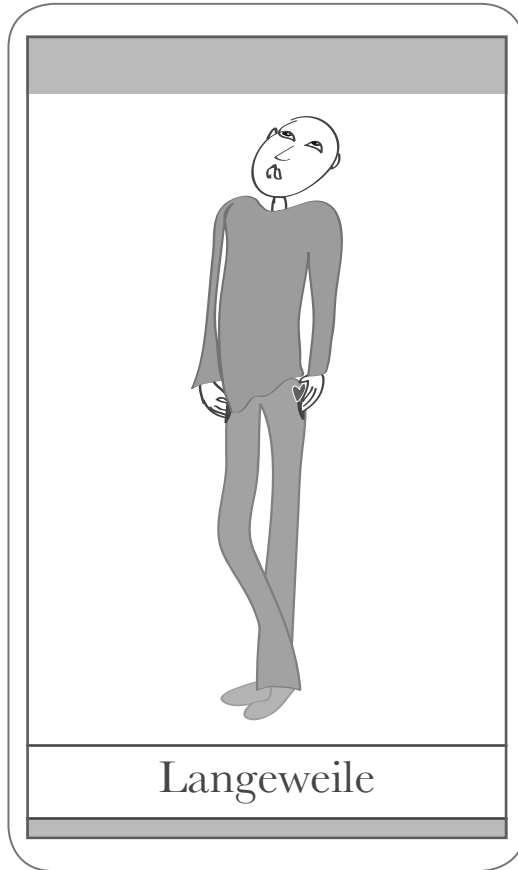
Kontaktabbruch ist ein Mittel der Vermeidung. Indem wir uns in einer Beziehung radikal vom Anderen abwenden, sind wir nicht dazu gezwungen, uns mit dem, was ist zu konfrontieren und auseinanderzusetzen. Es ist außerdem eine Methode den Anderen zu entmachten, indem wir ihm die Grundlage einer Klärung entziehen, ihn ins Leere laufen lassen und ihm damit die Gelegenheit nehmen, etwas zu verstehen oder abzuschließen.

Sie:

- ✳ In welchen Situationen brechen Sie in Ihrer Beziehung den Kontakt ab?
- ✳ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✳ Welche Auswirkung hat Ihr Kontaktabbruch:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter der Kontaktabbruch:
 - ✳ was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ was in sich wollen Sie schützen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich breche inSituationen den Kontakt ab, weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich den Kontakt abbreche.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✳ Wie wäre das für dich?



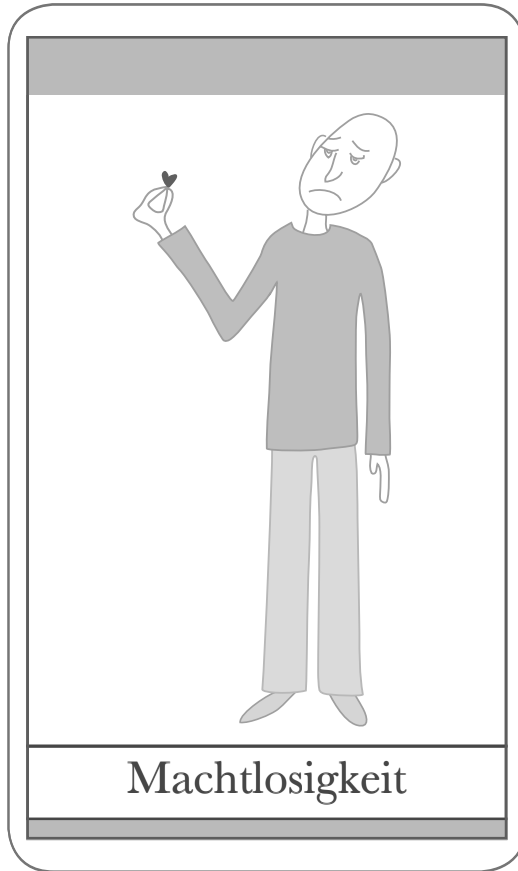
Langeweile hat unterschiedliche Aspekte: zum einen ist sie scheinbar der Tod von Lebendigkeit, Freude und Handlungsfähigkeit. Gleichzeitig ermöglicht erst eine gewisse Langeweile das Entstehen von etwas Neuem, indem wir erst in diesem Zustand die wirklich eigenen Impulse erkennen können. Oft wird Langeweile als bedrohlich empfunden, da wir hier einer gewissen inneren Leere begegnet und daher kreieren wir oft viel Beschäftigung und Ablenkung, um diesen Zustand zu vermeiden.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen empfinden Sie in Ihrer Beziehung Langeweile?
- ✧ Warum? Was ist der Grund dafür?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Langeweile:
 - ✧ auf Sie selber: was bewirkt das in Ihnen?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Was bedeutet Langeweile für Sie:
 - ✧ was daran macht Ihnen Angst?
 - ✧ was daran ist positiv?
- Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich empfinde inBereichen Langeweile, weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✧ Langeweile löst bei mir aus.
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich mich langweile.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?



In bestimmten Situationen und gewissen Menschen gegenüber fühlen wir uns bisweilen machtlos. Meist hat es damit zu tun, dass wir eine Vorstellung haben, wie die Dinge sein sollten und wenn dem nicht so ist und wir erkennen, dass wir nichts dagegen tun können, empfinden wir Machtlosigkeit. Wir meinen, dass uns die Handhabe fehlt, die Möglichkeit oder die Fähigkeit, Dinge zu ändern oder in Angriff zu nehmen.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung machtlos?
- ✳ Warum? Was ist der Punkt?
- ✳ Welche Auswirkung hat Ihr Gefühl von Machtlosigkeit:
 - ✳ im Inneren: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ im Außen: wie reagieren Sie darauf?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis haben Sie im Zusammenhang mit Ihrer gefühlten Machtlosigkeit?
- ✳ Was würde Ihnen helfen?
- ✳ Wie könnten Sie in guter Weise mit Ihrer Hilflosigkeit umgehen?

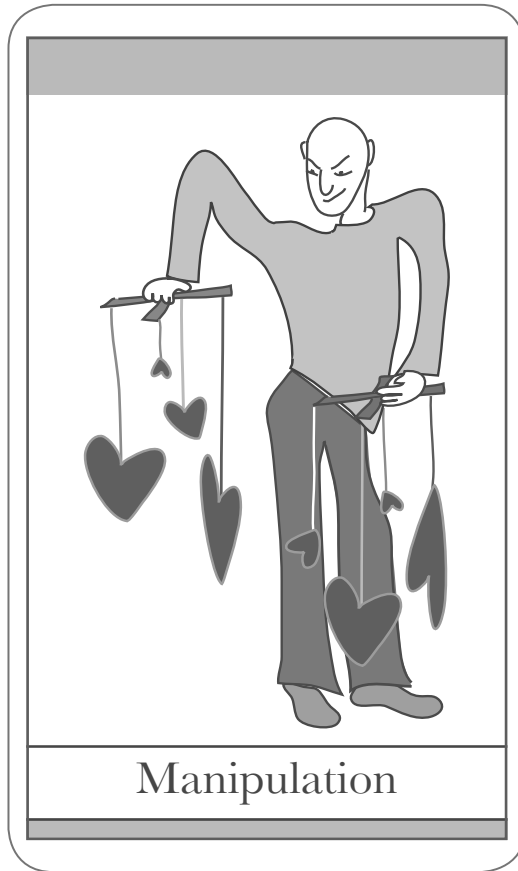
- ☉ Welcher Teil, welcher Haltung wird in diesem Zusammenhang aktiviert?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich fühle mich inSituationen machtlos, weil.....[Ihre Erkenntnis] und reagiere.....

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich..... [Ihre Reaktion].
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte damit umgehen.
- ✳ Wie wäre das für dich?



Manipulation

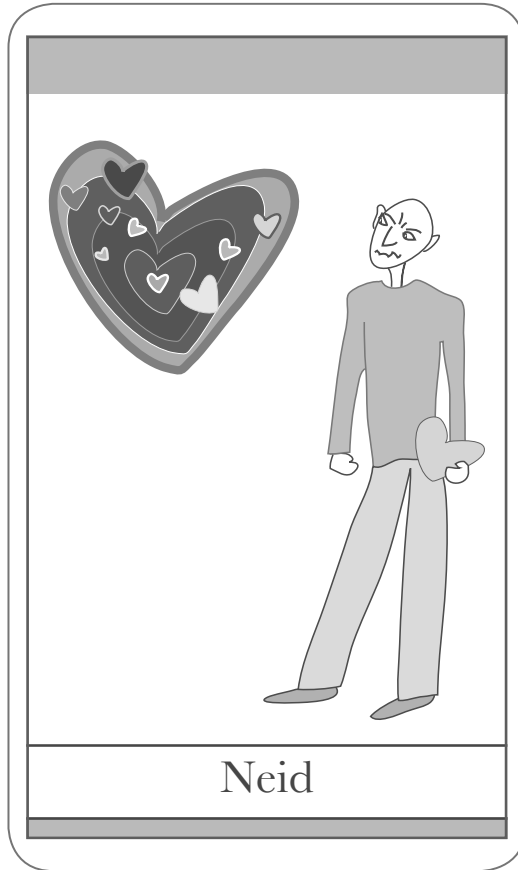
Manipulation hat viel mit Kontrolle zu tun. Wenn wir das Gefühl haben, die Dinge verselbstständigen sich oder laufen in eine Richtung, die uns nicht behagt, kann es passieren, dass wir, anstatt die Dinge anzusprechen und zu klären, versuchen, die Umstände oder den Anderen in unserem Sinne zu manipulieren. Entweder, weil wir denken, dass ein Gespräch nicht zum gewünschten Ergebnis führt oder um eine Konfrontation zu vermeiden und uns nicht zeigen zu müssen.

Sie:

- ✖ In welchen Bereichen versuchen Sie Ihre Partner zu manipulieren?
- ✖ Warum? Aus welchem Grund wählen Sie diesen Weg?
- ✖ Welche Auswirkung hat Ihre Manipulation:
 - ✖ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✖ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✖ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✖ Welches Bedürfnis steht hinter der Manipulation:
 - ✖ was brauchen Sie wirklich?
 - ✖ was in sich wollen Sie schützen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✖ Ich versuche dich inSituationen zu manipulieren, weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✖ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich dich manipulierte.
- ✖ Welche Emotionen löst das aus?
- ✖ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✖ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✖ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✖ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✖ Wie wäre das für dich?



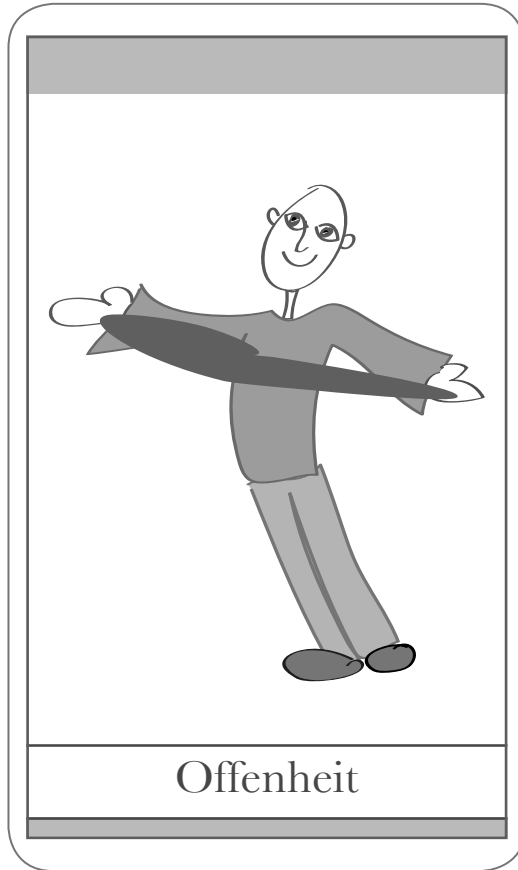
Neid entspringt oft aus einem Gefühl heraus, selbst nicht erreichen zu können, was wir uns vornehmen oder wünschen oder aus einer Opfer-Haltung heraus, die uns vorgaukelt, dass wir „eigentlich“ verdient hätten, was einem Anderen gegeben ist, besonders wenn es sich um etwas handelt, das einem eigenen Bedürfnis entspricht. Neid beinhaltet, dass wir dem Anderen das, was er hat, nicht gönnen, weil wir uns benachteiligt, schlecht behandelt oder (vom Leben) bestraft fühlen.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen beneiden Sie Ihrem Partner?
- ✧ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihr Neid:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter dem Neid:
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich bin inSituationen neidisch auf dich,
weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich neidisch bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✧ Wie wäre das für dich?



Offenheit in Beziehung bedeutet, dass wir in der Lage sind unserem Gegenüber und den Situationen, die entstehen unvoreingenommen gegenüber zu stehen. Es beinhaltet, dass Vorstellungen noch nicht so fixiert oder starr sind, dass etwas, das dem nicht entspricht, uns aus der Bahn wirft.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie in Ihrer Beziehung offen?
- ✧ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Offenheit?
- ✧ Wie schwer fällt es Ihnen, offen zu sein?
- ✧ Was ist das Kriterium dafür, ob Sie offen sein können?

- ✧ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie in Ihrer Beziehung offen sind:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Was steckt dahinter, wenn Sie sich in bestimmten Bereichen nicht offen sein können?
 - ✧ Welche Erfahrungen stecken dahinter?

- ☛ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her sind Sie mehr oder weniger in der Lage, offen zu sein?

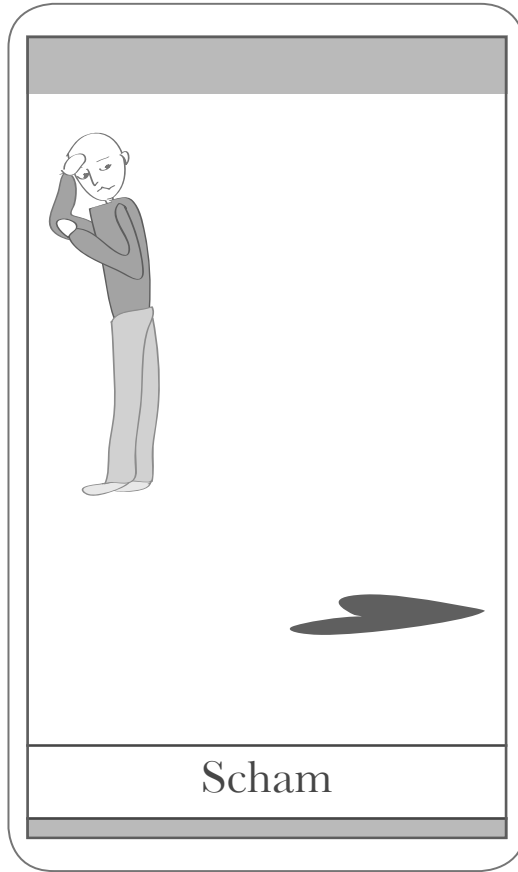
Partnerübung:

- ✧ Ich kann inSituationen nicht offen sein, weil.....[Ihre Erkenntnis].

Abwechselnd:

- ✧ Sag mir etwas über dich und Offenheit.

- ✧ Sag mir, wann du in der Beziehung offen bist.
- ✧ Warum? Was genau ist der Punkt?
- ✧ Sag mir etwas, wann du in der Beziehung nicht offen sein kannst.
- ✧ Warum? Was verhindert es?



Scham

Scham ist verknüpft mit dem Thema Schuld. Die Befürchtung, sich schuldig gemacht zu haben, bewirkt Schamgefühle über ein bestimmtes Verhalten oder auch über bestimmte Gedanken. Auslöser sind unsere eigenen inneren Richter, die ganz klar definieren, wo und wann wir uns „danebennehmen“ oder was „falsch“, „unziemlich“ oder „böse“ ist. Dahinter steckt immer die Angst, verurteilt zu werden oder nicht mehr geliebt (gemocht) zu werden.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen empfinden Sie in Ihrer Beziehung Scham?
- ✳ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✳ Welche Auswirkung hat Ihr Gefühl von Scham:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis haben Sie im Zusammenhang mit Ihrer Scham:
- ✳ Was würde Ihnen helfen?
- ✳ Wie könnten Sie in guter Weise mit Ihrer Scham umgehen?

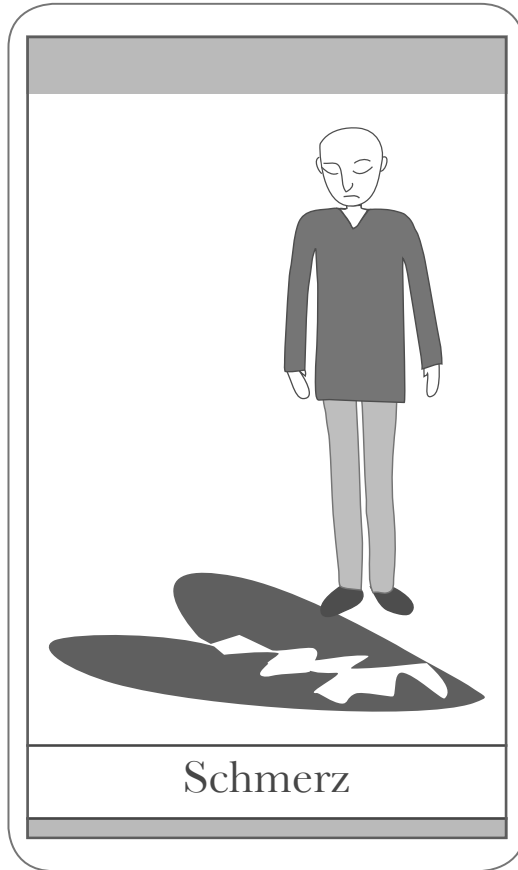
- ☉ Welcher Teil, welcher Haltung wird in diesem Zusammenhang aktiviert?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich schäme mich inSituationen,
weil.....[Ihre Erkenntnis] und reagiere.....

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich..... [Ihre Reaktion].
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte damit umgehen.
- ✳ Wie wäre das für dich?



Schmerz

Schmerz bedeutet hier einen inneren, seelischen Schmerz. Wir unterscheiden zwischen dem Schmerz, den wir verspüren, wenn wir einen Verlust erleiden und einem Schmerz, wenn sich etwas in uns verletzt oder enttäuscht fühlt. Der Schmerz eines Verlustes ist etwas, das zum Leben gehört und ganz genommen werden will. Bei Verletzung oder Enttäuschung ist es meist ein Gedanke, eine Vorstellung oder ein Konzept, das sich nicht erfüllt.

Sie:

- ✖ In welchen Situationen in Ihrer Beziehung fühlen Sie Schmerz?
- ✖ Warum? Worum geht es da wirklich?
- ✖ Wie reagieren Sie auf inneren Schmerz?
- ✖ Welche Auswirkung hat Ihr Schmerz:
 - ✖ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✖ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✖ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

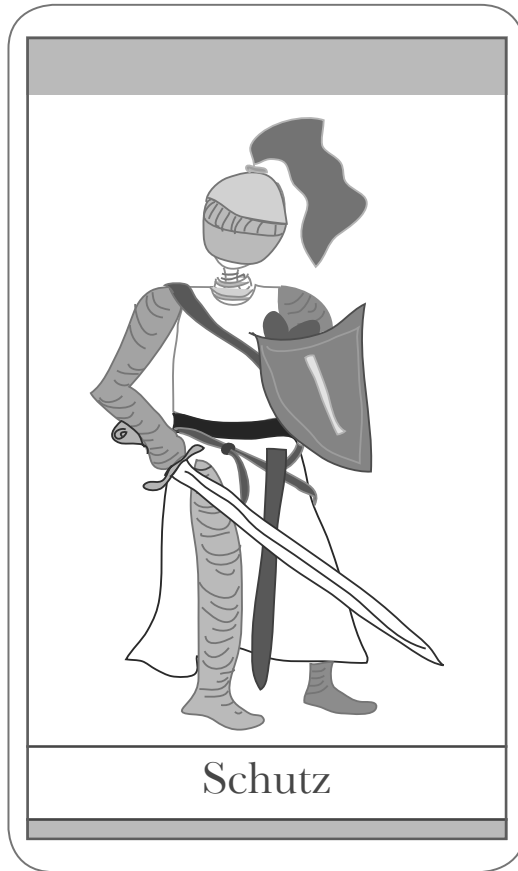
- ✖ Welches Bedürfnis steht hinter dem Schmerz:
 - ✖ was brauchen Sie wirklich?
 - ✖ was in sich wollen Sie schützen?

- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- * Ich empfinde inSituationen Schmerz,
weil.....[Ihre Erkenntnis] und reagiere.....

- * Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich..... [Ihre Reaktion].
- * Welche Emotionen löst das aus?
- * Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- * Wie reagierst du innerlich darauf?
- * Wie reagierst du äußerlich darauf?



Schutzmechanismen liegen hinter sehr vielen automatischen Reaktionen, da unser System seine Hauptaufgabe darin sieht uns vor unangenehmen Erfahrungen zu bewahren. Es ist etwas Wichtiges und Gesundes, sich zu schützen. Allerdings wäre es gut, diese Mechanismen zu (er)kennen, um Automatismen zu durchbrechen und damit wirklich sehen und entscheiden zu können, wo ein Selbstschutz angebracht und wo er überflüssig ist.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen werden Ihre Schutzmechanismen aktiviert?
- ✳ In welcher Weise? Wie reagieren Sie?
- ✳ Welche Auswirkung hat Ihre Schutz-Reaktion:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter der Schutz-Reaktion:
 - ✳ was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ was in sich wollen Sie schützen?

- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

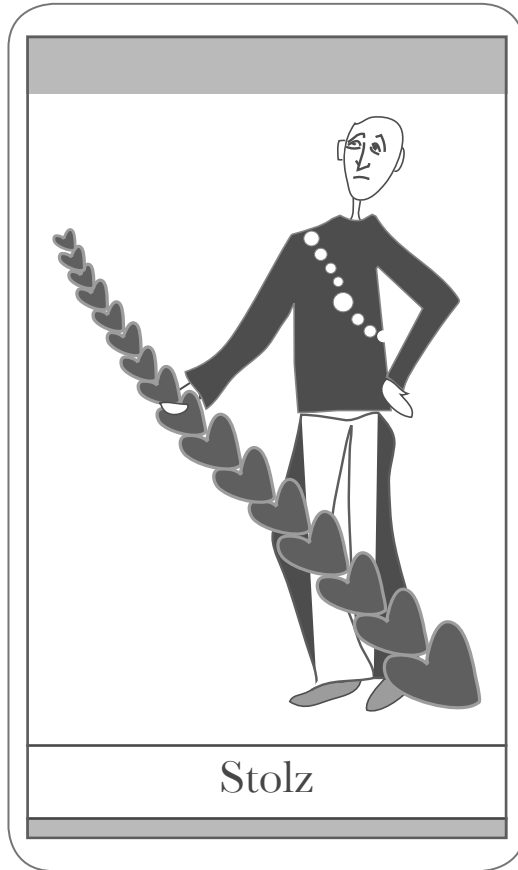
- ✳ Was könnten Sie stattdessen tun?

Partnerübung:

- ✳ InSituationen habe ich das Gefühl mich schützen zu müssen, weil.....[Ihre Erkenntnis] und ich reagiere.....

- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich reagiere.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?

- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✳ Wie wäre das für dich?



Stolz hat mehrere Aspekte. Zum einen können wir einfach auf uns, auf andere oder auf ein gelungenes Projekt stolz sein. Stolz als Haltung hingegen kann verhindern, dass wir in der Lage sind, Fehler oder Schwächen zuzugeben oder in einem Konflikt den ersten Schritt auf den Anderen zu zu machen. Hier diktiert uns der Stolz, dass wir etwas zu verlieren haben. Im Grunde untermauert er ein Recht-haben.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen sind Sie Ihrem Partner gegenüber zu stolz, um nachzugeben oder den ersten Schritt zu tun?
- ✳ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✳ Welche Auswirkung hat Ihr Stolz:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter dem Stolz:
 - ✳ was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ was in sich wollen Sie schützen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?
- ✳ Wie könnten Sie stattdessen reagieren?

Partnerübung:

- ✳ Ich bin inSituationen zu stolz, um weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn das passiert.
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✳ Wie wäre das für dich?



Überforderung

Überforderung kann durch Dinge im Außen ausgelöst werden, wenn im Leben viele Anforderungen und Pflichten auf uns zukommen. Es gibt aber auch ein Gefühl von Überforderungen in Innen, das nicht unbedingt mit äußeren Faktoren zu tun hat. Das sind Momente, in denen wir ein „alles zu viel“ empfinden, inneren Stress, Druck und das Gefühl, die Dinge nicht hinzubekommen, gewissen Situationen nicht gerecht zu werden oder „nicht mehr zu können“.

Sie:

- ✖ In welchen Bereichen fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung überfordert?
- ✖ Warum? Worum geht es da?
- ✖ Welche Auswirkung hat Ihre Überforderung:
 - ✖ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✖ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✖ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✖ Welches Bedürfnis steht hinter der Überforderung:
- ✖ Was würde Ihnen in solchen Momenten helfen?

- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

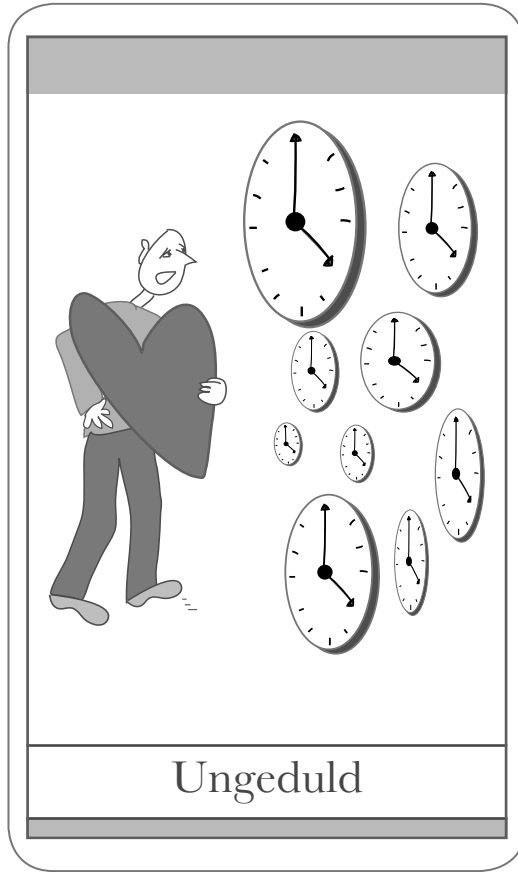
- ✖ Wie könnten Sie besser damit umgehen?

Partnerübung:

- * Ich fühle michSituationen überfordert,
weil..... [Ihre Erkenntnis] und das löst..... aus.

- * Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich überfordert bin.
- * Welche Emotionen löst das aus?
- * Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- * Wie reagierst du innerlich darauf?
- * Wie reagierst du äußerlich darauf?

- * Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte.....
damit umgehen.
- * Wie wäre das für dich?



Ungeduld kann ein hilfreicher Motor sein, um uns dabei zu unterstützen, Dinge in Angriff zu nehmen oder zu Ende zu bringen. Allerdings kann Ungeduld auch sehr anstrengend sein, weil es uns (wenn sie sich gegen uns selbst richtet) oder dem Anderen die Luft nimmt und den Dingen nicht die Zeit lässt, die diese manchmal zum Reifen und Wachsen brauchen. Gegen Andere gerichtet, macht Ungeduld oft unangenehmen Druck, der meist Widerstand hervorruft.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie Ihrem Partner gegenüber ungeduldig?
- ✧ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Ungeduld:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Ungeduld:
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich reagiere inSituationen ungeduldig, weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich ungeduldig bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✧ Wie wäre das für dich?



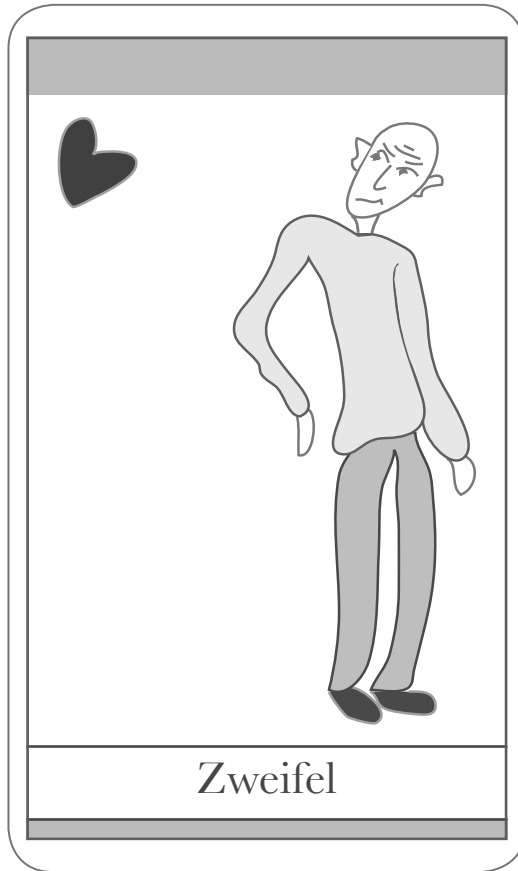
Wut wird einerseits verpönt, weil sie mit Kontrollverlust gleichgesetzt wird und andererseits wird vermehrt gefordert, die Wut zuzulassen und auszuleben. Ein plötzlicher Zorn oder Ärger, der mit einer konkreten Situation in direktem Zusammenhang steht, ist hier nicht gemeint. Wut ist oft ein „Übersprungs-Gefühl“, das aus Hilflosigkeit erwächst. Darunter sind oft Gefühle von Trauer, Angst oder Hilflosigkeit, die nicht gefühlt werden wollen.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen werden Sie Ihrem Partner gegenüber wütend?
- ✧ Warum? Was für andere Gefühle stecken dahinter?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Wut:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Wut:
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?
- ✧ Wie könnten Sie anders damit umgehen?

Partnerübung:

- * Ich werde inSituationen wütend, weil.....[Ihre Erkenntnis].
- * Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich wütend bin.
- * Welche Emotionen löst das aus?
- * Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- * Wie reagierst du innerlich darauf?
- * Wie reagierst du äußerlich darauf?
- * Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- * Wie wäre das für dich?



Zweifel

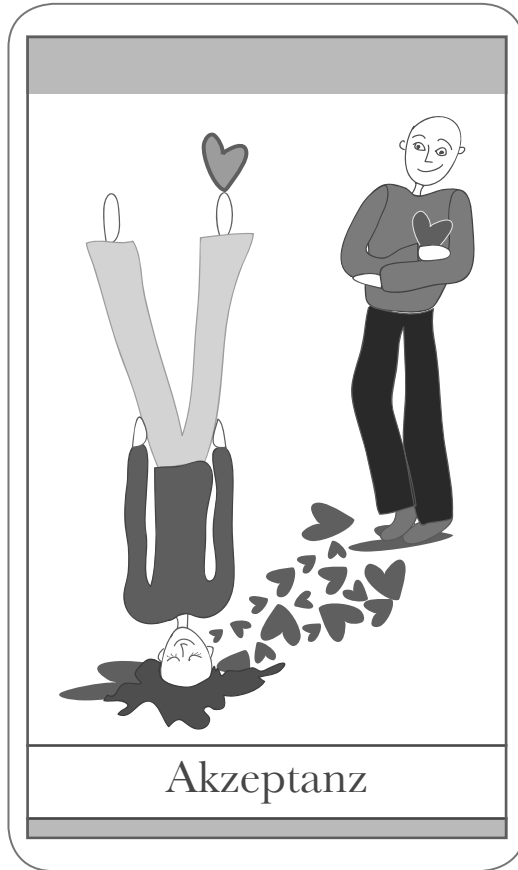
Zweifel hat unterschiedliche Aspekte. Ein „gesunder“ Zweifel hilft uns Dinge zu hinterfragen und zu prüfen. Wenn sich das zu einer Haltung verfestigt ist die eine Dynamik, die Lebendigkeit und Spontanität verhindert und keine Kreativität zulässt. Es ist etwas, das alles zersetzt, was ins Leben strebt und eine Starre und Schwere verursacht, insbesondere, wenn sie verknüpft wird mit einem scheinbaren „Realismus“, sich also zur Wahrheit erklärt.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen haben Sie in Ihrer Beziehung Zweifel?
- ✧ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✧ Welche Auswirkung haben Ihre Zweifel:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter dem Zweifel:
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich habe inSituationen Zweifel,
weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich zweifle.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?



In anderen Menschen werden wir immer Dinge finden, mit denen wir nicht übereinstimmen, die wir nur bedingt verstehen oder die uns fremd sind. Statt diese Dinge abzulehnen oder zu bekämpfen, können wir eine Haltung der Akzeptanz einnehmen. Akzeptanz bedeutet, etwas oder jemanden ohne Wertung und Bedingungen „stehen zu lassen“: Sie nehmen ihn in seiner Einzigartigkeit, ohne ihn verändern zu wollen oder dafür abzuwerten, wie er ist.

Sie:

- ✧ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Akzeptanz?
- ✧ Was in Ihrer Beziehung und Ihrem Partner können Sie akzeptieren, was nicht?
- ✧ Warum? Was ist das Kriterium dafür, was Sie akzeptieren können?

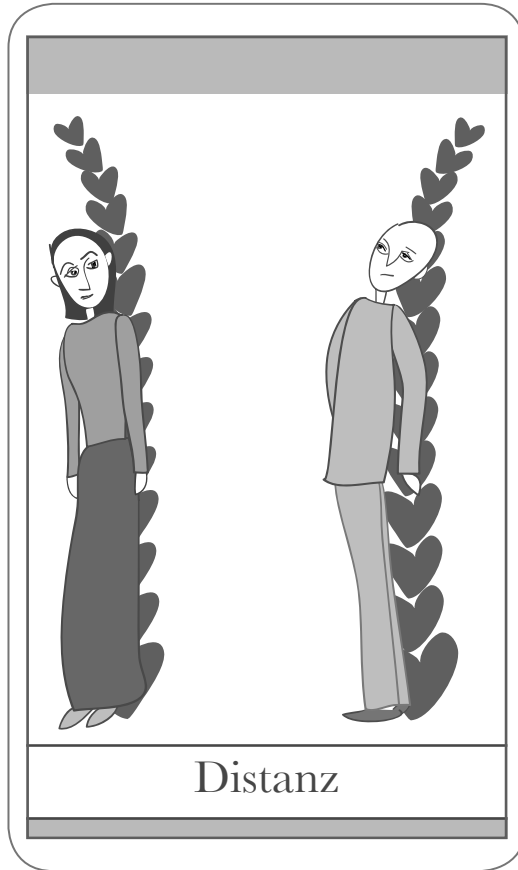
- ✧ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie annehmen, was und wie Ihr Partner ist:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Was steckt dahinter, wenn Sie bestimmte Dinge nicht akzeptieren können?
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✧ Sag mir, was für dich Akzeptanz ist.
 - ✧ Gib mir ein konkretes Beispiel.
- ✧ Sag mir, was für dich Akzeptanz nicht ist.

- ✧ Sag mir etwas das du an mir akzeptierst.
- ✧ Warum? Wieso fällt es Dir hier nicht schwer?
- ✧ Sag mir etwas, das du an mir nicht akzeptierst.
- ✧ Warum? Was ist so schwierig daran?



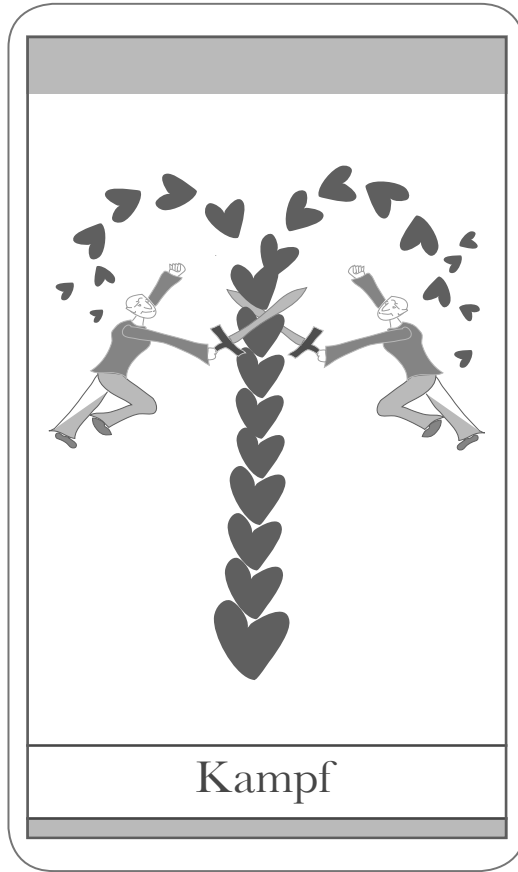
Distanz, sich distanzieren, auf Distanz gehen ist oft ein Schutzmechanismus, um nicht verletzt zu werden. Unser System glaubt, dass je näher uns ein Mensch ist, desto tiefer und schwerer kann er uns verletzen. Einen gewissen inneren Abstand zu wahren, schützt daher scheinbar vor Verletzung. Der Preis, den wir zahlen ist das Fehlen von Nähe und Verbundenheit, die mit Distanz nicht vereinbar sind.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie Ihrem Partner gegenüber distanziert?
- ✧ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Distanz:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Distanz:
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?
- ✧ Wie könnten Sie statt dessen reagieren?

Partnerübung:

- ✧ Ich gehe inSituationen auf Distanz,
weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich distanziert bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✧ Wie wäre das für dich?



Kampf

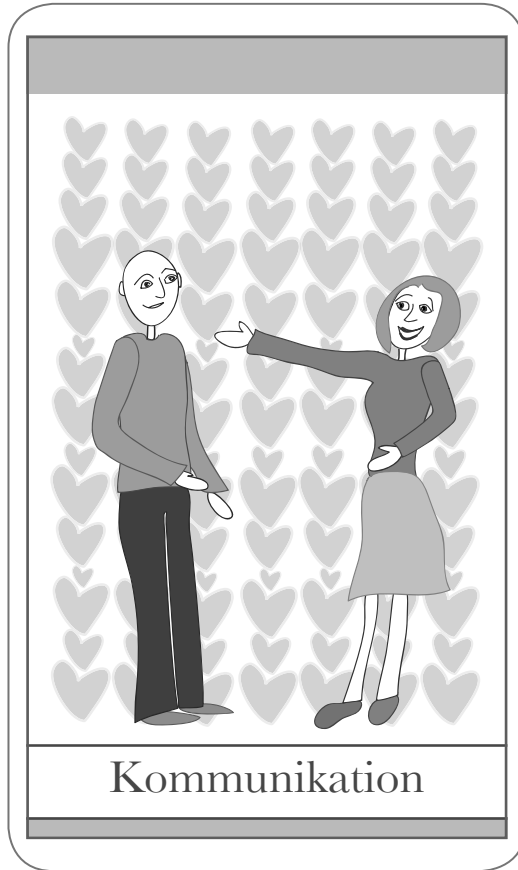
Kampf in Beziehung handelt meist vom Recht-haben. Wir sagen vielleicht, wir kämpfen um unseren Freiraum, um Regeln, um den Anderen, um die Beziehung. Aber Kampf beinhaltet, dass es einen Sieger und damit auch einen Verlierer gibt. Es geht also um das Gewinnen und damit um ein Recht-haben. Kampf ist oft die Alternative zu Auseinandersetzung in einem konstruktiven Sinne.

Sie:

- ✧ In welchen Situationen kämpfen Sie gegen Ihren Partner?
- ✧ Warum? Wann ziehen Sie in den Kampf?
- ✧ Welche Auswirkung hat das Kämpfen:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter dem Kämpfen:
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich kämpfe inSituationen gegen dich,
weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich gegen dich kämpfe.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✧ Wie wäre das für dich?



Kommunikation bedeutet hier einen Austausch über das, was uns wirklich betrifft und bewegt. Sie beinhaltet, dass wir uns dem Anderen erklären, uns verständlich machen und von uns sprechen. Und es beinhaltet, dass wir als Zuhörer wirklich hören und verstehen, ohne das Gesagte zu werten, also ohne zu verurteilen oder es lächerlich zu machen und ohne uns einzumischen und „unseren Senf dazuzugeben“.

Sie:

- ✧ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Kommunikation?
- ✧ Wie schätzen Sie in Ihrer Beziehung Ihre Kommunikation mit Ihrem Partner ein?

- ✧ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie nach Ihrem Maßstab keine gute Kommunikation haben.
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie nach Ihrem Maßstab gute Kommunikation haben.
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✧ Sag mir etwas über dich und Kommunikation.

- ✧ Sag mir, was dir hilft, gut mit mir zu kommunizieren.
- ✧ Sag mir, was dich hindert, gut mit mir zu kommunizieren.
- ✧ Sag mir etwas, das uns helfen könnte, unsere Kommunikation zu verbessern.



Unter Konflikt verstehen wir hier den Umgang mit einer Spannung oder einer Meinungsverschiedenheit in der Beziehung. Wenn Sie nicht in der Lage sind, ein Thema gemeinsam zu besprechen und eine Übereinstimmung, einen Kompromiss oder eine Lösung zu finden, bleibt etwas im Raum, etwas steht zwischen Ihnen und es entsteht ein Konflikt. Oft handelt es sich um ein „Unentschieden“ im Recht-haben ohne eine Nicht-Akzeptanz einer anderen Sichtweise.

Sie:

- ✳ In welchen Bereichen haben Sie mit Ihrem Partner einen Konflikt?
- ✳ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✳ Welche Auswirkung hat der Konflikt:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✳ Welches Bedürfnis steht hinter dem Konflikt:
 - ✳ was brauchen Sie wirklich?
 - ✳ was in sich wollen Sie schützen?
- ✳ Wie reagieren Sie auf Konflikt?
- ☼ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☼ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✳ Ich empfinde, dass wir inSituationen einen Konflikt haben, weil.....[Ihre Erkenntnis] und reagiere.....
- ✳ Sag mir, wie du diese Konfliktsituation empfindest.
- ✳ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich..... [Ihre Reaktion]
- ✳ Welche Emotionen löst das aus?
- ✳ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✳ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✳ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✳ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte..... mit Konflikten umgehen.
- ✳ Wie wäre das für dich?



Das Gefühl einem anderen Menschen nahe zu sein entspringt aus Verbundenheit und Vertrauen und dem Gefühl, verstanden und angenommen zu sein. Etwas in uns geht in Resonanz, in Einklang, oft ohne dass uns bewusst ist, worauf das basiert. Nähe kann sich entwickeln, aber nicht „gemacht“ oder erzwungen werden. Voraussetzung ist, dass wir in der Lage sind, Nähe zuzulassen, was oft damit zu tun hat, Ängste und Befürchtungen zu überwinden.

Sie:

- ✳ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Nähe?
- ✳ In welchen Bereichen Ihrer Beziehung und Ihrem Partner gegenüber können Sie Nähe zulassen, wo nicht?
- ✳ Warum? Was ist das Kriterium dafür, ob Sie Nähe empfinden?

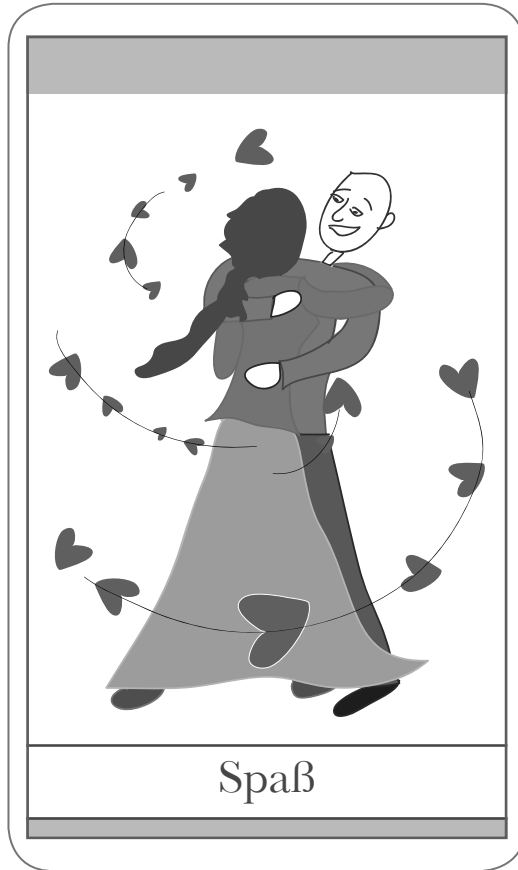
- ✳ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie Ihrem Partner nahe sind:
 - ✳ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✳ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✳ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✳ Was steckt dahinter, wenn Sie in bestimmten Bereichen Nähe nicht zulassen können?
- ✳ Was würde Ihnen dabei helfen?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✳ Sag mir, was für dich Nähe ist.
 - ✳ Gib mir ein konkretes Beispiel.
- ✳ Sag mir, was für dich Nähe nicht ist.

- ✳ Sag mir, wann du dich mir nahe fühlst.
- ✳ Was ist der Punkt dabei?
- ✳ Sag mir, wann du mir nicht nahe sein kannst.
- ✳ Warum? Was ist so schwierig daran?



Spaß haben zu können hat etwas mit Loslassen zu tun. Es kann nur geschehen, wenn wir alle Vorstellungen, wie eine Situation zu sein hat, weglassen und uns völlig auf den Moment einlassen. Spaß kann nur im Hier und Jetzt stattfinden und nur, wenn wir nichts anders haben wollen, als es gerade ist. Es geht darum, sich ganz auf den Moment, die Situation einzulassen. Distanzierter oder sekundärer Spaß ist nicht wirklich möglich.

Sie:

- ✧ Wie sehen Sie sich selbst in Bezug auf das Thema Spaß?
- ✧ In welchen Bereichen Ihrer Beziehung haben Sie Spaß, in welchen nicht?
- ✧ Warum? Was ist das Kriterium dafür, ob Sie Spaß haben können?

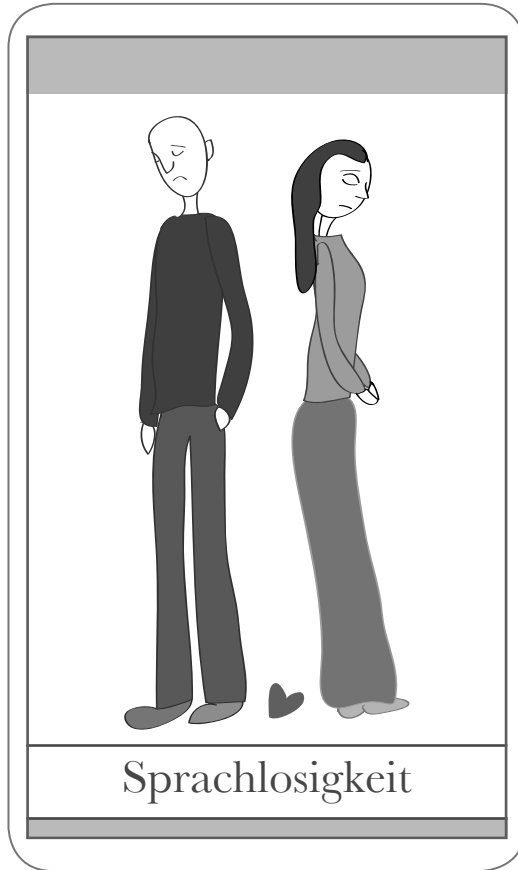
- ✧ Wie wirkt es sich aus, wenn Sie mit Ihrem Partner Spaß haben
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?

- ✧ Was steckt dahinter, wenn Sie in bestimmten Bereichen keinen Spaß haben können?
- ✧ Was würde Ihnen dabei helfen?

Partnerübung (abwechselnd)

- ✧ Sag mir, was für dich Spaß ist.
 - ✧ Gib mir ein konkretes Beispiel.
- ✧ Sag mir, was für dich Spaß nicht ist.

- ✧ Sag mir, wann du mit mir Spaß hast.
- ✧ Was ist das Kriterium dafür?
- ✧ Sag mir, wann du mit mir keinen Spaß haben kannst.
- ✧ Warum? Was verhindert es?



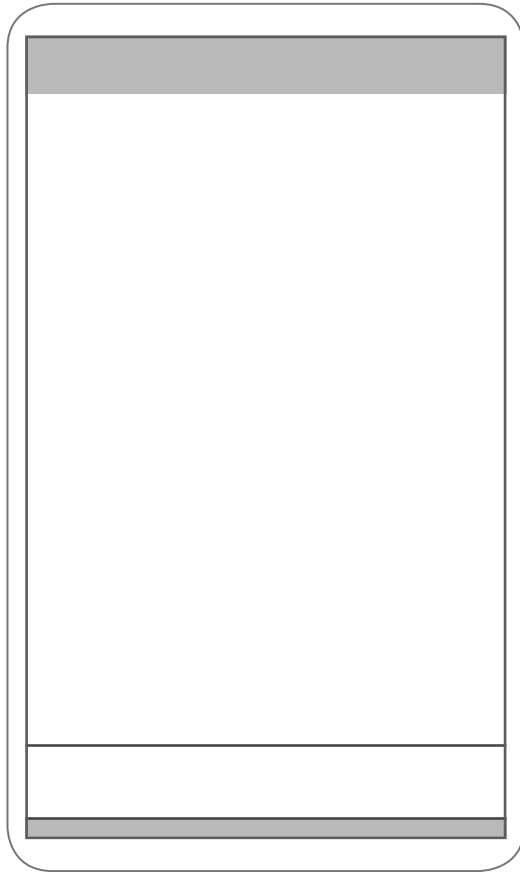
Sprachlosigkeit ist oftmals ein Ergebnis davon, dass wir aufgegeben haben. Wir haben resigniert. Wir sind zu der Erkenntnis gekommen, dass es scheinbar unmöglich ist, uns gegenseitig verständlich zu machen, dass es sinnlos ist, sich weiter zu bemühen, dass es nichts nützt, zu reden. Uns fehlen die Worte, weil uns die Hoffnung und die Zuversicht abhanden gekommen sind, dass es uns weiter bringt.

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie Ihrem Partner gegenüber sprachlos?
- ✧ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✧ Welche Auswirkung hat Ihre Sprachlosigkeit:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter der Sprachlosigkeit:
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich bin inSituationen sprachlos,
weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich sprachlos bin.
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✧ Wie wäre das für dich?



Bei diese Dynamik geht es um:

Sie:

- ✧ In welchen Bereichen sind Sie?
- ✧ Warum? Was ist der Hintergrund?
- ✧ Welche Auswirkung hat:
 - ✧ auf Sie selber: wie fühlen Sie sich dabei?
 - ✧ auf Ihren Partner: was löst das Ihrer Meinung nach in ihm aus?
 - ✧ auf die Beziehung: welche Wirkung hat das auf die Beziehung?
- ✧ Welches Bedürfnis steht hinter:
 - ✧ was brauchen Sie wirklich?
 - ✧ was in sich wollen Sie schützen?
- ☉ Von welchem Teil aus, von welcher Haltung her reagieren Sie da?
- ☉ Welches Grundthema wird da angesprochen?

Partnerübung:

- ✧ Ich reagiere inSituationen, weil.....[Ihre Erkenntnis].
- ✧ Sag mir, wie es dir damit geht, wenn ich
- ✧ Welche Emotionen löst das aus?
- ✧ Welche Gedanken kommen bei dir hoch?
- ✧ Wie reagierst du innerlich darauf?
- ✧ Wie reagierst du äußerlich darauf?
- ✧ Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, ich könnte stattdessen.....
- ✧ Wie wäre das für dich?

Literaturangaben

Seelig Carl:

Albert Einstein, Mein Weltbild, in Drei Briefe an Friedensfreunde
Ullstein Taschenbuch, 2005

Bibel, Lutherübersetzung
1 Korinther 13, Vers 1 bis 7

Gibran, Khalil:

Der Prophet, Von der Liebe
Walter Verlag, Düsseldorf, 1995

Rückert, Friedrich:

Es hat sich gegen Liebe die Vernunft ermannt
www.aphorismen.de/zitat/62565

Smothermon, Ron:

Drehbuch für Meisterschaft im Leben
Buch 3, Kapitel 7, „Sex“, Seite 112/113
J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld 1986
25. Auflage 2013

Ferstl, Ernst:

Ferstl, einfach kompliziert einfach, 1995

Wilde, Oscar, Zitat

*Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben,
damit wir das Leben finden, das auf uns wartet.*

Gibran, Khalil:

Der Prophet, Von der Ehe
Walter Verlag, Düsseldorf, 1995

